

子どもと一緒に作る

## 「おやつ編」

### 電子レンジで簡単いちご大福



#### ●ポイント

電子レンジのワット数にあわせて加熱時間を調整してください。生地が冷めると、あんを包みにくくなるので、手早く作業します。ただ、加熱直後の生地は非常に熱くなっているので、火傷に注意してください。生地がベタついて手につく時は、片栗粉を十分にまぶすと包みややすくなります。お子さんには、いちごのヘタ取りや、飾りつけを手伝ってもらいましょう。  
(指導／江上料理学院副院長・江上佳奈美)



#### ●いちご大福

##### 《材料》

いちご 6粒

こしあん 150g

片栗粉(コーンスターチ) 適量

A(白玉粉100g、砂糖30g、

水150g)

##### 《作り方》

(1)いちごはヘタを取り水気を拭く。

(2)あんは6つに分けて丸めておく。

(3)耐熱ボールにAの白玉粉と砂

糖を入れ、少しずつ水を加えながら混ぜていき、とろりとした生地をつくる。

(4)(3)にふんわりとラップをかけ、500wの電子レンジで2分ほど加熱する。一度取り出して水を少々ふりかけ、よく濡らしたヘラでムラにならないよう全体を練るように混ぜる。再度、ラップをし、同じ工程を3回繰り返す。

(4)生地が透き通ってきたら、片栗

粉を広げたバットに取り出し、手早く6等分にわけろ。

(5)生地を手で広げ、丸く伸ばしてから(2)のあんを包む。生地の上部に切り込みを入れ、いちごを飾る。

