

いちご大福



《材料: 4 個分》

切り餅……………2 個  
牛乳……………5 0 ml  
グラニュー糖…2 0 g  
いちご……………4 個  
白あん……………1 0 0 g  
かたくり粉…大さじ 2

お餅でつくるいちご大福  
牛乳シロップを練り込むのがポイントです

【1人あたり 53円 エネルギー166kcal 塩分 0.05g】

《作り方》

- ① いちごは、へたを除いて洗い、水気をふく。
- ② あんを4等分し、いちごを包んで丸めておく。
- ③ トレーにかたくり粉を、茶こしでふり広げておく。
- ④ フライパンに切り餅を入れ、かぶるくらいの熱湯を入れる。中火で4～5分茹でる。
- ⑤ 耐熱容器に、牛乳と砂糖を入れて、約30秒加熱し、牛乳シロップを作っておく。
- ⑥ 餅が柔らかくなったら湯を捨て、火からおろして、餅を木べらでつぶす。再びフライパンを弱火にかけて、⑤の牛乳シロップを3～4回に分けて加えながら、木べらで2～3分練り混ぜる。
- ⑦ トロリとしたら、③のトレーにあける。
- ⑧ 熱いうちに、餅を半分に折り、4つに切り分ける。
- ⑨ さわれるようになったら、②のあん玉をのせて包む。  
⇒生ものが入るので、またかたくなるので、その日のうちに食べてください。

いちご牛乳かん



《材料: 2 人分》

牛乳……………2 0 0 cc  
砂糖……………6 0 g  
水……………4 0 0 cc  
粉寒天……………4 g  
いちご…1 パック

いちごをたっぷり使った牛乳かん 見た目がキュート 是非お楽しみください

【1人あたり 136円 エネルギー 106kcal 塩分 0.05g】

《作り方》

- ① いちご6個はスライスする。残りのいちごは角切りに。
- ② 鍋に粉寒天、水を入れて混ぜ合わせて、粉寒天が混ざったら沸騰させ、1～2分煮る。
- ③ 砂糖を加えてと溶けるまで混ぜる。
- ④ 角切りのいちご、牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ バットに流し入れて、少し固まり始めてきたら、スライスにしたいちごを並べる。
- ⑥ 冷蔵庫で冷やしてお好みの大きさに切って召し上がれ。

いちごのショートケーキ



《材料: 1 5 cm型 1 台分》

スポンジケーキ丸型 (15cm) 1 台  
水……………5 0 cc  
グラニュー糖……………2 0 g  
ブランデー……………大さじ 1  
  
生クリーム……………2 0 0 cc  
グラニュー糖……………大さじ 1  
いちご……………1 パック

並べ方でこんなにも華やかなケーキに仕上がります  
家族のどんらんに是非!

【1人あたり 191円 エネルギー265kcal 塩分 0.03g】

《作り方》

- ① Aの水と砂糖を小鍋に入れて煮立て、洋酒（ブランデー、ラム等）を加えて一煮立ちして冷ましておく。
- ② いちごは洗ってへたをとり、ペーパータオルの上に置き、水気をとる。
- ③ 2枚のスポンジケーキに、①のシロップをしみこませる。
- ④ 生クリームに砂糖を加えてホイップしておく。
- ⑤ いちごを切る。上段外側12枚+2段目8枚+3段目5枚3～4枚。残りは、スポンジの間にサンドする。
- ⑥ 下のスポンジに、ホイップした生クリームをのせてのばし、サンド用のいちごを散らす。
- ⑦ 生クリームをもう少しのせて、平らにし、上のスポンジを平らになるように置く。⇒傾いていたら、低いところに生クリームを添えて、高さを調整する。
- ⑧ 上のスポンジの上に残りの生クリームを置き、平らになるように伸ばす。残りのクリームがあったら、サイドも塗る。
- ⑨ 外側1段目、2段目、3段目の順にスライスしたいちごをのせ、中心に赤い芯を置く。