

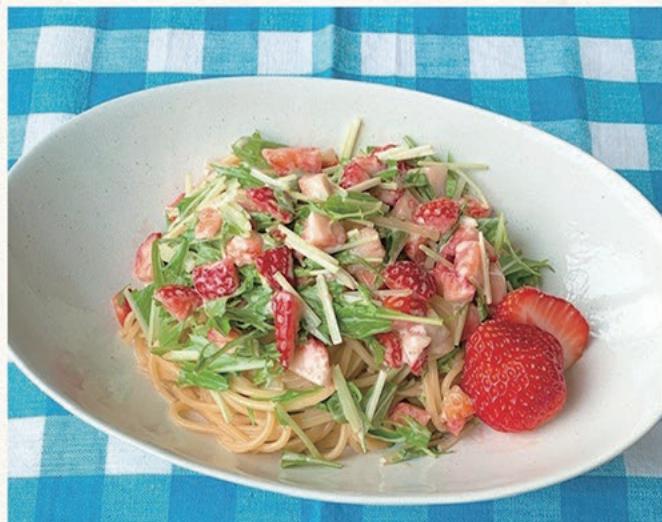
// いちごクリームパスタ

材料 (4人分)

スパゲティ	400 g
いちご	16粒
水菜	120 g
生クリーム	150 cc
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ4

作り方

- いちごは洗って水気をよくふき取り、ヘタを取って粗めのみじん切りにする。
水菜は洗って2cm長さに切る。
- 鍋にお湯をわかし、塩(分量外: 大さじ1)を加えて、スパゲティの袋の表示時間通りにスパゲティを茹で、水気を切る。
- ボウルに生クリーム、めんつゆを入れて混ぜる。
- ③に茹でたてのスパゲティ、いちご、水菜を加えて混ぜ、器に盛る。



栄養成分 (1人分)

エネルギー 581 Kcal	タンパク質 15.9 g	脂 質 17.8 g
カルシウム 114 mg	食塩相当量 1.6 g	

// いちご大福



栄養成分 (1人分)

エネルギー 159 Kcal	タンパク質 4.6 g	脂 質 1.2 g
カルシウム 35 mg	食塩相当量 0.1 g	

材料 (4人分)

いちご	4粒
こしあん	90 g
白玉粉	90 g
砂糖	20 g
牛乳	90 cc
片栗粉	適量

作り方

- いちごは洗って水気をよくふき取り、ヘタを取る。こしあんは4等分にして丸め、平たくつぶし、いちごをあんで包む。
- 耐熱容器に白玉粉、砂糖を入れて混ぜ、少しづつ牛乳を加えよく混ぜる。
- ふんわりとラップをし、600Wのレンジで3分加熱する。熱いうちにゴムべらでよく混ぜ、再度ラップをし、レンジで2分加熱しよくこねる。
- バットに片栗粉を広げ、③の大福生地をあけ、片栗粉を全体に軽くまぶし、4等分する。
- 生地を丸く平らに広げ、真ん中にいちごあんをのせて包み、丸く形を整える。