

# まつもと農村女性協議会

## 春のレシピ

### いちご大福／菜の花といちごの白和え



#### 材 料

##### 【いちご大福】(10個分)

白玉粉	・・・	100 g
砂糖	・・・	150 g
白あん	・・・	400 g
いちご	・・・	10粒
水	・・・	200 cc
片栗粉	・・・	適宜
アルミケース (6号)	・・・	10個

##### 【菜の花といちごの白和え】

菜の花	・・・	1/2~1束	木綿豆腐	・・・	1/2丁
いちご	・・・	4~5個	ナッツ	・・・	適量
黒こしょう	・・・	お好みで			
A {	レモン汁	・・・	大さじ1		
	練りごま	・・・	大さじ1		
	クリームチーズ	・・・	大さじ1		
	はちみつ	・・・	小さじ1		
	塩	・・・	小さじ1/3		

#### 【いちご大福】

- 1 白玉粉を電子レンジ用の耐熱容器に入れ、分量の水を少しずつ入れてよく溶き混ぜる。
- 2 耐熱容器にラップをして、電子レンジで10分間加熱する。  
加熱している間に白あんを10等分しておく。
- 3 レンジから取り出した生地を、片栗粉を敷いた台の上に乗せ、なるべく片栗粉が混ざらぬようにしながら、10等分する。
- 4 白あんの中にいちごを入れて③で包む。

#### 【菜の花といちごの白和え】

- 1 豆腐をキッチンペーパーで包み上から重しをして、冷蔵庫で一晩しっかり水切りをする。
- 2 行程①とAをフードプロセッサー等で滑らかな状態にして和え衣を作る。
- 3 いちごはヘタを取って縦半分にし、菜の花は塩(分量外)を加えお湯で湯がき、冷水にさらしてよく絞り3cm程度の長さに切る。
- 4 ナッツは空焼きをして、手で割っておく。
- 5 行程②の和え衣半分程と、いちご・菜の花をボウルに入れて和える。  
器に盛り、ナッツ・お好みで黒コショウを振ったら完成♪