

ひな祭り＆春におすすめ簡単レシピ



レンジで簡単いちご大福

【材料 8 個分】

いちご･･･小8個
こしあん･･･200g
白玉粉･･･100g
水･･･140cc
グラニュー糖･･･30g
片栗粉･･･適当





※イメージ

【作り方】

①こしあんを8等分し、ヘタを取り除いた いちごを包んでおく
②白玉粉、水、グラニュー糖を耐熱容器に入れ、よく混ぜ、ふんわりラップをし、電子レンジ 600wで 2 分加熱する
③へらでよく混ぜて、もう一度電子レンジ 600W で 1 分加熱し、さらによく混ぜ、熱が通って伸びる状態になれば OK
④まな板に片栗粉をひろげ、手にも片栗粉をつける
⑤粗熱のとれた③をまな板の上に8等分に切り分け、丸く広げて①のいちごを包み閉じる

大きな春キャベツのポトフ



※イメージ

【材料4人分】

春キャベツ･･･1/2個
玉ねぎ･･･1/2個
人参･･･1/2本
ベーコン･･･50g
固形スープの素･･･1個

【作り方】

①春キャベツは、大きなくし形に4等分する（主役の春キャベツは、柔らかいので大きめでも食べやすいです）
②玉ねぎは、くし切り、人参は乱切りにし、鍋に全ての材料を入れる
③水をひたひたに入れ、中火で約20分煮込む

甘くて美味しい、栄養たっぷりの春キャベツ！
栄養もおいしさも余すことなく頂きましょう。