

いちごクリームパスタ

材料 (4人分)

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

作り方

- ① 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。
- ② 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。
- ③ ボウルに生クリーム、めんつゆを入れて混ぜる。
- ④ 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 15.9g	脂 質 17.8g
カルシウム 114mg	食塩相当量 1.6g	

いちご大福



材料 (4人分)

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

作り方

- ① 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。
- ② 耐熱容器に白玉粉、砂糖を入れて混ぜ、少しずつ牛乳を加えよく混ぜる。
- ③ ふんわりとラップをし、600Wのレンジで3分加熱する。熱いうちにゴムベラでよく混ぜ、再度ラップをし、レンジで2分加熱しよくこねる。
- ④ バットに片栗粉を広げ、③の大福生地をあげ、片栗粉を全体に軽くまぶし、4等分する。
- ⑤ 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。

栄養成分 (1人分)

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