

いちご白玉ぜんざい

やわらかもっちり



POINT

いちごは小粒なものを使用した方が色鮮やかになります。

工程1でいちごを加えた後、生地がゆるすぎる場合は白玉粉を加えて調整してください。

調理時間
15分

1人分(レシピ1/4量で) *カロリー: 171kcal *食塩相当量: 0.1g

材料(4人分)

白玉粉	100g	飾り用いちご	4個
砂糖	大さじ1	CO・OP 十勝産小豆のぜんざい	適量
いちご	(フォークなどでしっかりつぶす)		
	120g		

1. ボウルに①を入れてよくかき混ぜ、いちごを加えたら、耳たぶくらいのやわらかさになるようによく練る。
2. 一口大に成形して熱湯に入れ、浮かんでから2~3分ゆでる。ボウルなどに入れた冷水に取り、水気を切る。
3. 2とぜんざい、飾り用いちごを盛り付ける。

PICK UP

レシピで使用した商品を、
P. 2~3で詳しく
ご紹介しています



香港ギョーザ



香味だれで食べる
水餃子と春キャベツ

調理時間
20分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 383kcal *食塩相当量: 3.0g

材料(2人分) ●電子レンジは600Wを使用

香港ギョーザ	10個	なげぎ(みじん切り)	1/2本
春キャベツ(ざく切り)	1/4個	しょうが(みじん切り)	1片
塩	ひとつまみ	酢	大さじ2
		しょうゆ、いりごま、砂糖、水	各大さじ1と1/2
		ごま油	大さじ1

POINT

お好みで食べる際にラー油をかけたり、暖かい季節になったら冷やして、大葉やみょうがを加えてもおいしくいただけます。

1. 鍋に湯を沸かし、餃子を入れて5~6分ゆでたら取り出して、水気を切る。
2. 春キャベツを耐熱皿に敷き、水大さじ1(分量外)と塩をかけてふんわりラップをし、電子レンジで3分加熱する。
3. 器に2を広げて1のをせ、合わせた①をかける。