保育所のおすすめメニュー（おやつ）

# いちご大福

| 材　料 | 目安の分量<br>子どもサイズ<br>５個分 | 作り方 |
|---|---|---|
| 白玉粉 | ８５ｇ | **①いちごをあんで包みます。**<br>・人数分（５こ）にあんこを分けます。<br>・いちごは洗って水気をふきとってヘタを取ります。<br>・いちごの先を少し残してあんこで包みます。<br>**②ぎゅうひを作ります。**<br>**【電子レンジ使用の場合】**<br>・耐熱容器に白玉粉、砂糖、水を合わせ、ダマにならないようにかき混ぜ溶かします。<br>・ラップをかけずレンジで５００w3 分ほど加熱します。取り出してよく混ぜ、さらに１分加熱し、透明感が出たら出来上がり。<br>・片栗粉を敷いたバットの上に取り出し、少し冷まして人数分（５つ）に分けます。<br>**【茹でて作る場合】**<br>・白玉粉に水を少しずつ加え、耳たぶくらいの固さにこねます。<br>・直径５ｃｍくらいに大きく平たく丸めて、沸騰した湯の入った鍋に入れ、浮き上がって２分くらいしたら取り出し、水を入れたボウルに入れ冷まします。<br>・まだほんのり温かいうちに砂糖を入れこねます。<br>・ひとまとまりになったら、棒状にして人数分（５つ）に切って丸め平らにします。<br>**③いちごあんを包みます。**<br>①のあんで包んだいちごを、②のぎゅうひで包み出来上がり！ |
| 砂糖 | 小さじ5(15ｇ) | |
| 食塩 | 小さじ１/5<br>（１ｇ） | |
| 水 | １５０ｃｃ | |
| こしあん（砂糖入り） | １００ｇ | |
| いちご | ５つ | |
| 片栗粉 | 20ｇ～<br>（大さじ２） | |

（子どもサイズ１個分：エネルギー120ｋcal・たんぱく質 3.2ｇ・脂質 0.0ｇ・塩分 0.2ｇ）

【２月９日は大福の日～春らしい手作り和菓子おやつ～いちご大福】

子育て支援課です。４日の立春も過ぎ、暦の上では厳しい寒さが少しずつ和らぎ、春が近づいています。そして２月９日は「大ふ（２）く（９）」の日でした。今回は保内保育所から、子どもたちにも大人気！手作り和菓子「いちご大福」を紹介します。手作りするのは難しいと思われている方も多いかと思いますが意外と簡単にできます。いちごの美味しい今の時期にぜひ一度作ってみませんか。１～２歳児さんはあんこが苦手な子が多い年齢ですが、保育所で食べていると和菓子も大好きになっていきます。おやつで季節を感じながら、楽しい時間を過ごしてくださいね。