

米から作る苺の餡ロール

◇ポイント

イチゴは甘酸っぱく、美味しさと栄養価が魅力です。豊富に含まれるビタミンCには抗酸化作用があり、血管や臓器の老化を防ぐ働きがあるとされています。自然の恵みがつまった地元の新鮮なイチゴをぜひ、お召し上がりください。

◇材料(4人分)

米	1合	【A】	
お湯	50cc	牛乳	50cc
サラダ油	適量	小麦粉	大さじ2
イチゴ	12個	イチゴジャム	大さじ4
つぶあん	160g	重曹	2g
		【B】	
		生クリーム	50cc
		砂糖	小さじ1



◇作り方

- ① 米を研ぎ、一晩水に浸した後、水気を切る。
- ② ミキサーに①とお湯を入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- ③ ②をボールにあけ、【A】を入れてよく混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油を引き、③を4等分になるようにして両面焼く。
- ⑤ ④を器に広げて冷ます。
- ⑥ ボールに【B】を入れてホイップし、ポリ袋に詰めて袋の上部を閉じ、角をはさみで切っておく。
- ⑦ 冷ました⑤の手前側につぶあんを広げ、⑥のホイップクリームとイチゴをつぶあんの上に盛り、手前から巻いて食べやすい大きさに切る。

◇栄養価 (1人分)

・エネルギー	163kcal
・脂質	6.8g
・たんぱく質	17.1g
・塩分	0.5g