

食改さん直伝

今月の料理

Vol.24 いちご大福

〔栄養価（1個分）〕

エネルギー：94kcal、たんぱく質：3.0g

脂質：0.3g

●材料・分量（4個分）

- いちご 4粒
- こしあん(黒) 80g
※つぶあん・白あんでもよい。
- 白玉粉 40g
- 上新粉 20g
- 砂糖 小さじ4杯
- 水 80cc
- 片栗粉 適量

今号の料理は、市食生活改善推進員協議会新和分会（山川元子分会長ほか12人）が担当しました。

●作り方

- ①いちごは洗って水けをふき取り、ヘタを取る。
こしあんは4等分にして丸めて、それぞれいちごを包む。
- ②なべにこまかく砕いた白玉粉と、上新粉、砂糖、水を入れ、よく混ぜ合わせて中火にかける。透明感のあるもち状になるまで、木べらでしっかりと混ぜる。
- ③バットに片栗粉を広げ、②を取り出す。
- ④③のあら熱がとれたら4等分に分けて、それぞれ①を包む（手につくので、片栗粉をつけながら）。



天草花咲プロジェクト
あまくさ
オープンガーデン

あまくさオープンガーデン登録の
自慢のお庭を紹介します。

色どりある美花角の四季彩々園

森田雅博さん宅(300坪・本町)のお庭

美花角(サボテン)の花を中心に、
四季折々の花が彩る庭園です。

ぜひ、ご覧ください。



写真=平成27年5月撮影

- * 駐車場 = 5 台。
 - * 公開日 = 年間を通して鑑賞できます
(サボテンの見ごろは4～5月)。
 - * 訪問時の連絡 = 不要。
 - * 注意事項 = 花に触ったり、折ったりしないでください。
- ※気象条件により開花状況が変わる場合があります。

*** あまくさオープンガーデンに登録しませんか。詳細は本庁(別館)・都市計画課 ☎ 1111 へ ***