

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……………120g	

(フォークなどでしっかりつぶす)

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	ながねぎ(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。