

パイナップル大福

○ 材料(8人分)

白玉粉	100g
上白糖	35g
水	150ml
片栗粉	適量
こしあん	170g
パイナップル	200g



○ 作り方

- ① パイナップルは3cm角に切る。(8個)
- ② こしあんは8等分にして手のひらで薄くのばし、パイナップルを包む。
- ③ 耐熱ボウルに白玉粉、砂糖を入れ混ぜ合わせる。
水を半分加えてよく混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジで1分加熱する。
残りの水を加えてこね、再び電子レンジで1分程加熱して、こねる。
- ④ まな板に片栗粉をまぶして③をのせ、8等分にして薄くのばす。
- ⑤ ②に④をかぶせ、指先で生地をつまんで閉じる。

エネルギー

80kcal

たんぱく質

1.3g

食塩相当量

0.0g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん

