



## 食改さんの簡単おすすめレシピ

### 「フルーツ羽二重」



スキムミルクと  
カッテージチーズで  
カルシウムたっぷり  
ですよ!!

食生活改善推進員

武部 優子さん (左)

橋本 澄子さん (中)

杉本 孝子さん (右)

#### 【材料】(4人分)

白玉粉	50g
① 砂糖	30g
スキムミルク	30g
水	80ml
もちとりこ	適量
(コーンスターチ、片栗粉)	
粒あん	40g
カッテージチーズ	40g
いちご	2個 (40g)
みかん(缶詰)	8個 (40g)

#### 【作り方】

- ① ボウルに白玉粉を入れ、半分の水を加え、だまがなくなるまでこねる。  
①、残りの水を加え滑らかなるまで混ぜる。
- ② 耐熱性のボウルにクッキングシートを敷いて、①を入れてボウルごと蒸し器で10分程度蒸す。乾かないように布巾をかけて、粗熱をとる。
- ③ もちとり粉を広げたバットに②を出して、全体に粉をふるい、薄くのぼす。正方形に4等分(9~10°角)に切る。
- ④ 粒あん、カッテージチーズ、4等分に切ったいちごとみかんをそれぞれ2個ずつ、薄くのぼした③の羽二重で包み、四隅に水を付けて真ん中で留める。

♪お子さんと一緒にひなまつりに作ってみたいかがでしょうか?