

大豆粉の白餡で フルーツ大福♪

バランスビューティーインストラクターの坪尻みつこ先生考案のフルーツ大福です。

「豆汁生活」と「和の玄米オイル」の白餡がカラフルな和菓子を引き立てます。

お好みのフルーツを使って華やかなフルーツ大福はいかがですか（＾＾）

■材料（10個分）

★豆汁生活…50g

★はちみつ…50g

★和の玄米オイル…25g

☆白玉粉…100g

☆砂糖…35g

☆水…160cc

◎フルーツ…大さじ 10 杯

◎片栗粉…適宜



■下準備

1. イチゴ、キウイ、リンゴ、パイナップル、オレンジなどの好みの果物を 5mm 角ぐらいに切り、混ぜ合わせ、大さじ 10 杯取り分けておく。

■手順

1. 材料★を混ぜ、そこにフルーツも入れてザックリと混ぜ、10 等分にして丸めておく。
2. 材料☆を耐熱容器に入れて混ぜ、レンジで 1 分加熱してよく混ぜる。これを 3 回繰り返す。
3. 片栗粉を敷いたバットに 2. を流し入れ、上からも片栗粉をふり、10 等分にする。
それを片栗粉を敷いた台の上で餃子の皮ぐらいの大きさにのばし、1. を包めば出来上がり。

■メモ

- * 3. で皮を 10 等分する際には、スプーン 2 本に片栗粉をまぶしながらやるのがコツです。
- * 白玉粉の皮に玄米素材 GABA200 と黒蜜をかけるだけでもおいしいですよ。

バランスビューティーインストラクター
坪尻みつこさんのブログ↓

Mikko の Let's smart life !

<http://ameblo.jp/ameba-mikko/>



Rible Life

www.riblelife.com