

手動

# フルーツ大福



## 作りかた

1. 水にくぐらせたもち1切れ（約50g）を、片栗粉を敷いた皿にのせる。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き **レンジ** **600W** **約1分** で加熱し、ふくらんだもちの上にひとくち大に丸めたあんとお好みのフルーツ（いちご・甘栗など）をのせて包み込む。

手動

レンジ

600W

加熱：約1分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

166kcal

塩分

0g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料

1個分

もち

1切れ（約50g）

片栗粉

少々

あん

ひとくち大

いちご、甘栗などのフルーツ

1個