

手動

# フルーツ大福

手動

レンジ

600W  
加熱：約1分

使用付属品



テーブルプレート  
底面

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。

このレシピはMRO-WIA対応レシピです。

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

## 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。