

食物せんい&鉄分たっぷり！ いちご桜もち【関東風】

管理栄養士
考案レシピ



サンファイバーとクッキングサブリFeを活用したデザートレシピです。
クレープのような生地であんこを包んだ「長命寺」といわれる関東風桜もちです。
生地にサンファイバーを入れることで、よりしっとりとした食感に仕上がります。



材料（2人分・4個）

- 白玉粉 5g
- 水 60ml
- 小麦粉 40g
- 砂糖 5g
- サンファイバー 1本 (6g)
- クッキングサブリFe 1本 (3.4g)
- 食紅 少量
- いちご（中粒） 4個
- こしあん（市販） 80g
- 桜の葉・桜の花（塩漬け） 適宜



作り方

- ① ボウルに白玉粉を入れ、分量の水を少しずつ加えながらかたまりをほぐすように溶かす。
- ② 別のボウルに小麦粉、砂糖、サンファイバー、クッキングサブリFeを入れて混ぜておく。
※あらかじめ混ぜておくことで、水に加えた際ダマになりにくくなります。
- ③ ①に②を入れてなめらかになるまで混ぜる。
- ④ 食紅をつまようじ等でとり、③に入れて色をつける。
※食紅は少量でも色がしっかりとつくので、様子を見て少しずつ加えてください。
- ⑤ 桜の葉・桜の花は水に漬けて塩抜きをしたあと、キッチンペーパー等で水気を軽く取る。
- ⑥ フライパンを熱して（約160度）油（分量外）をひき、キッチンペーパー等で余分な油をふき取る。
④の生地をお玉ですくい、お玉の背で15cm長さの楕円状に薄く広げるようにしてのばす。
- ⑦ ⑥の表面が少し乾いてきたら裏返して焼き色がつかないように焼く。
焼けたらまな板等に取り出して粗熱をとる。
- ⑧ あんは4等分にし、俵型に丸めておく。いちごは洗いへたを取っておく。
※あんがまとまりにくい場合は、電子レンジや鍋で加熱して水分を飛ばすとまとまりやすくなります。
- ⑨ ⑦に⑧のあんこ、いちごを乗せて巻き、⑤の桜の葉を巻く、または、桜の花を添える。
☆クリームチーズを一緒に巻いてもおいしいです。

※桜もちの生地は焼く前に寝かせておくとしっとりとした食感になります。
※生地を焼く時にくっつきやすいので、1枚焼いた都度油をひくことをおすすめします。
※砂糖は粉末の低カロリー・甘味料に置き換えることもできます。

栄養成分（1人分あたり）

エネルギー	212 kcal	食塩相当量	0.0 g
たんぱく質	4.4 g	鉄	4.2 mg
脂質	0.4 g		
炭水化物	50.2 g		
—糖質	45.2 g		
—食物繊維	5.0 g		

※桜の葉、桜の花、焼き油は含みません。

