

食物せんい&鉄分たっぷり！ いちご桜もち【関西風】

管理栄養士
考案レシピ



サンファイバーとクッキンサブリFeを活用したデザートレシピです。
「道明寺」といわれる関西風桜もちです。道明寺粉（もち米を蒸して乾燥し
砕いたもの）の代わりにもち米を使用し、炊飯器でお手軽に作るができます。



材料（作りやすい分量・6個分）

- もち米 1合
- 水 炊飯器の1合の線まで
- 砂糖 大さじ1杯
- サンファイバー 2本
- クッキンサブリFe 2本
- 食紅 少量
- いちご（中粒） 6個
- こしあん（市販） 120g
- 桜の葉・桜の花（塩漬け） 適宜



作り方

- ① やさしく研いだもち米と水を炊飯器に入れて水量を白米の1合の目盛にあわせ、30分程度浸水させる。
- ② ①砂糖、サンファイバー、クッキンサブリFeを入れ、溶け残りが無くなるまでやさしく混ぜる。
- ③ 食紅をつまようじ等でとり、②に入れて混ぜ、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。
- ④ 通常の白米モードで炊く。
- 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 あんは6等分にし、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。
- ⑦ ⑥のあんを平たくし、いちごを真ん中にのせて包んでおく。
- ⑧ ④が炊き上がったらしゃもじなどでお好みの粒感になるまで潰しながらこねて6等分にし、ラップ等で丸めておく。
- ⑨ ⑧を中心を厚めにしながら円形にのぼし、⑦のをせて包み、俵型に丸めて形をととのえる。
- ⑩ ⑤を桜の葉で巻く、または、桜の花を添える。

※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が、もちが固くなりやすいです。
※いちごが大きい場合は、あんのみを包んだおもちをキッチンバサミなどでカットして切り口をつくり開いた部分にいちごを押し込むと、ボリューム感が出て華やかに仕上がります。

栄養成分（1個あたり）

エネルギー	155 kcal	食塩相当量	0.0 g
たんぱく質	2.9 g	鉄	2.7 mg
脂質	0.4 g		
炭水化物	36.8 g		
—糖質	34.0 g		
—食物繊維	2.8 g		

※桜の葉、桜の花は含みません。

