



やわらかもっちり  
いちご白玉ぜんざい

POINT

いちごは小粒なものを使用した方が色鮮やかになります。

工程1でいちごを加えた後、生地がゆるすぎる場合は白玉粉を加えて調整してください。

調理時間  
15分

1人分(レシピ1/4量) \*カロリー: 171kcal \*食塩相当量: 0.1g

材料(4人分)

- 白玉粉……………100g
  - 砂糖……………大さじ1
  - いちご……………120g
  - 飾り用いちご……………4個
  - CO-OP 十勝産小豆のぜんざい……………適量
- (フォークなどでしっかりつぶす)

1. ボウルに①を入れてよくかき混ぜ、いちごを加えたら、耳たぶくらいのやわらかさになるようによく練る。
2. 一口大に成形して熱湯に入れ、浮かんでから2～3分ゆでる。ボウルなどに入れた冷水に取り、水気を切る。
3. 2とぜんざい、飾り用いちごを盛り付ける。

PICK UP

レシピで使用した商品を、  
P. 2～3で詳しく  
ご紹介しています



香港ギョーザ



香味だれで食べる  
水餃子と春キャベツ

調理時間  
20分

1人分(レシピ1/2量) \*カロリー: 383kcal \*食塩相当量: 3.0g

材料(2人分) ●電子レンジは600Wを使用

- 香港ギョーザ……………10個
- 春キャベツ(ざく切り)……………1/4個
- 塩……………ひとつまみ
- ながねぎ(みじん切り)……………1/2本
- しょうが(みじん切り)……………1片
- 酢……………大さじ2
- しょうゆ、いりごま、砂糖、水……………各大さじ1と1/2
- ごま油……………大さじ1

POINT

お好みで食べる際にラー油をかけたり、暖かい季節になったら冷やして、大葉やみょうがを加えてもおいしくいただけます。

1. 鍋に湯を沸かし、餃子を入れて5～6分ゆでたら取り出して、水気を切る。
2. 春キャベツを耐熱皿に敷き、水大さじ1(分量外)と塩をかけてふんわりラップをし、電子レンジで3分加熱する。
3. 器に2を広げて1のをせ、合わせた①をかける。