



フルーツ大福

曾田 千尋

材料・分量 (4人分)

ヨーグルト(無糖)	100g	いちごジャム	60g
みかん(缶詰)	45g	ライスペーパー	40g
パイナップル(缶詰)	80g	粉糖	20g
キウイ(生)	60g		
生クリーム	100ml		
砂糖	10g		

作り方 (時間:45分)

- ① ライスペーパー用のお湯を沸かす。ヨーグルトは水切りヨーグルトを使用する。
みかん、パイナップルをキッチンペーパーで軽くふいておく。
キウイを一口大くらいにカットしておく。
- ② 生クリームを泡立てる。
砂糖を何回かに分けて入れ、泡立てる。
- ③ 生クリームと水切りヨーグルトを合わせる。
合わさったら、いちごジャムを入れ、いちごクリームをつくる。
- ④ ライスペーパーを40℃くらいのお湯につけて戻す。
半分に切り、フルーツといちごクリームをのせて巻く。
- ⑤ 最後に、粉糖をふるい完成。

セールスポイント

生クリームだけだと甘ったるくなるので、水切りヨーグルトを使うことによりさっぱりとしたいちごクリームに仕上げました。ライスペーパーで簡単に大福ができます。