



いちごの蒸しケーキ



いちごの蒸しケーキ 1人分の栄養価

エネルギー	68 kcal
たんぱく質	1.1 g
脂質	0.1 g
炭水化物	16.2 g
食塩相当量	0.1 g

いちごの蒸しケーキ（4人分）

【分量】

- いちご 60g
- 甘酒 50g (1/4 カップ)
- 米粉 50g
- 砂糖 9g (大さじ 1)
- ベーキングパウダー 2g (小さじ 1/2)

いちごの蒸しケーキ

【作り方】

- ① 米粉とベーキングパウダーを合わせる
- ② いちごを潰す
- ③ 鍋に②と砂糖を入れて煮詰める
- ④ 火を止めて粗熱がとれたら、甘酒を加える
- ⑤ ①に④を加えて混ぜて耐熱カップに入れる
- ⑥ 蒸し器で10分程度蒸す



地産地消



いちご

西区は**金武・周船寺・今津・元岡・北崎**で生産されています。

- 😊 いちごは、大粒 6~8 個で成人 1 日の推奨量 (100mg) がまかなえるほど**ビタミンC**が**豊富**です。
- 😊 福岡県で 8 年の開発期間を経て誕生したブランド苺「**あまおう**」など、福岡発の品種がたくさんあります。
- 😊 西区には、**いちご狩りができる農園**が多数あります。ぜひお出かけください🎵

