

見た目もかわいい「いちご大福」

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科講師 齋藤 陽子



んごを包むだけの手軽さが魅力です。
◆いちご大福(4個分)
①耐熱容器に白玉粉と砂糖を入れ、水を少量ずつ加えてよく混ぜ合わせる。
②タマがなくとロリとしたらラップをふんわりかけて、600ワットの電子レンジで2分40秒加熱する。
③水にぬらしたゴムベラで、下から持ち上げるようにまぜる。

【材料】

いちご4個、白玉粉80g、砂糖30g、水85cc、あんこ120g、かたくり粉適量

【作り方】

①あんこは4等分(1個30g)にして丸め

②全体が均一にまきつたら、再度ラップをして1分加熱する。(生地が透明になっているか確認)

【成形】

①かたくり粉を敷いたバットに生地を移して4等分にする。

②それぞれを円形にのばし、手にかたくり粉をつけながらあんこを包む。(生地が熱いため、やけどに注意！)

③大福の上をキッチンばさみでカットし、いちごをのせる(写真①)。この時、い



写真①

【プロフィール】齋藤陽子さんは宮城県出身。宇都宮大学大学院修了後、青年海外協力隊としてグアテマラ共和国でボランティア活動。帰国後、学校給食に従事し、2014年桐生大学に着任、現在に至る。管理栄養士。好きな食べ物はずしの煮穴子とほたて。

保健・福祉

「リンゴ病」拡大に注意

うつすらと葉を出し始めたドウダンの生け垣に、かすみがかかったように白い花が覆いかぶさっています。木々が緑に変わる季節はもうすぐそこに来ています。

桐生地区では、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は落ち着いた流行状況と

群馬県の感染症サーベイランス (3月31日～4月6日)

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	240	193	206	127
新型コロナウイルス感染症	414	313	359	261
RSウイルス感染症	75	35	25	14
咽頭結膜熱	12	10	13	10
A群溶連菌咽頭炎	56	44	61	43
感染性胃腸炎	642	586	434	394
水痘	22	19	21	27
手足口病	4	0	0	0
伝染性紅斑	53	41	68	57
突発性発疹	10	12	14	19
ヘルパンギーナ	2	0	1	0
流行性耳下腺炎	4	2	2	3
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	12	11	12	8
細菌性髄膜炎	0	1	0	0
無菌性髄膜炎	0	1	1	0
マイコプラズマ肺炎	2	7	4	6
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	1	5	4	2
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	1	0	0
百日咳	1	3	2	5

はやってる病気は?

一方、頬や手足に特徴的な紅斑が現れる伝染性紅斑、いわゆる「リンゴ病」が患者数を増やしており、今後の流行拡大に注意が必要です。また、県内では百日せきの患者報告が増えており、せきが長引く場合はかかりつけ医にご相談ください。(14日、桐生市医師会)

季節の和菓子を簡単に



写真②

レンジにかけると軟らかさが戻ります。

生地を円形にのばし、丸めたあんこの上からかぶせるようにして包み、手のひらで転がすときれいに仕上がります。出来上がったラップで包んでおく

と表面が乾燥せず、生地が滑らかな状態を保てます。

簡単にできるいちご大福、ぜひお試しください！

※次回「卵の食材・栄養」です。