



いちご

春の食材

いちごは、かわいらしい見た目と甘酸っぱいおいしさでとても人気の果物です。最近では、たくさんある品種の中で「とちおとめ」、「あまおう」など甘みの強いいちごが主流になっているようです。特にビタミンCが豊富で、大きめの粒を7~8粒食べれば、一日分のビタミンCの必要量を摂取することができます。

【栄養】

ビタミンC

コラーゲンの生成を助け、肌のしわを予防する作用があります。メラニンの生成を抑えて、シミやソバカスを予防するため、美しい肌をつくるのには欠かせません。また、体の免疫力を高める働きもあるので、風邪の予防にも効果的です。

カリウム

ナトリウム(塩分)を体の外に排出します。そのため、塩分の摂り過ぎによる高血圧を予防することが期待できます。

ペクチン(食物繊維)

腸の中の善玉菌を増やすことで腸内環境を整え、下痢や便秘を防ぐ整腸作用があります。

【選び方】

- ① 表面にツヤがあり、傷がないこと
- ② ヘタが青々としてしなびていないこと
- ③ 全体が赤く色づいていること

いちごを使ったレシピ いちごプリン

1人分 48kcal ビタミンC 15mg カリウム 72mg
(飾りのいちご、生クリームを除く)



【材料(カップ10個分)】

- | | | | |
|-----------|------|-----------|------|
| ・牛乳 | 1カップ | ・粉ゼラチン | 10g |
| ・砂糖 | 60g | ・水 | 大さじ6 |
| ・いちご | 250g | | |
| ・(飾り用として) | | 生クリーム、いちご | 適量 |

【作り方】

- ① 粉ゼラチンを水に振り入れ、10分以上おいて完全にふやかしておきます。
- ② いちごは洗ってヘタをとり、液状になるまで20~30秒ほどミキサーにかけます。
- ③ 牛乳と砂糖を一緒になべに入れて、中火で煮ます。
- ④ 煮立ったら火を止め、①を加えてゼラチンが完全に溶けるまでよく混ぜます。
- ⑤ あら熱がとれたら、②を加えて混ぜ、カップに流し入れます。
- ⑥ 冷蔵庫で2時間冷やし固めたら、できあがりです。お好みでいちごや生クリームを添えても美味しく召し上がれます。

※砂糖を多く使用していますので、血糖値などの気になる方はご相談ください。