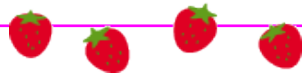


季節の食材～春～

苺(いちご)



- 分類 バラ科 多年草
- 産地 栃木県 福岡県 熊本県
静岡県 長崎県など
日本全国で栽培されています。



いちごに含まれる色素成分

「アントシアニン」

アントシアニンは目の機能を向上させる働きがあり、網膜に存在する「ロドプシン」の再合成を助けたり、加齢により増える「黄斑変性症」の予防に役立つといわれています。

いちごは追熟しないので、買ってきたら早めに食べましょう。

ヘタを切ってから洗うとビタミンCが流れるので、ヘタをつけたまま洗うのがポイントです。

新鮮なイチゴはヘタの緑色が鮮やかで、ぴんとしています。果肉の表面にはハリがあり、ツヤがあるものを選びましょう。

●いちごの栄養

ビタミンC・・・いちご100g(大3～4個)に62mgのビタミンCを含んでいます。

葉酸・・・葉酸は、DNAの成分となる核酸が作られるときに働きます。特に妊娠初期の方は不足しない様気をつけてほしい栄養素です。

食物繊維・・・いちごに含まれる「ペクチン」が腸の調子を整えてくれます。

季節のレシピ～春～

甘くない

牛乳ぱいん イチゴソースかけ



● 材 料 ●(2個分)

いちご	120g(1/2パック)
牛乳	300cc
砂糖	大さじ1
ゼラチン	5g

● 作り方 ●

- ①鍋に牛乳を入れ、温める
- ②①にゼラチンを加えよく混ぜる
- ③ゼラチンを溶かした牛乳を器にそそぐ(冷めたら冷蔵庫で冷やし固める)
- ④いちごを洗い、ヘタをとる
- ⑤洗ったいちごと砂糖を耐熱容器に入れ、レンジで1分から2分くらい加熱し冷ます



いちごと牛乳をミキサーにかけてからぷりんを作ると色がピンクできれいです。

● 1個分の栄養 ●

カロリー	138	kcal
炭水化物	16.7	g
食物繊維	0.8	g