



いちごとレモンのゼリー

材料
(ココット
4~5個分)

- いちご…10粒~12粒(100g程度)
- レモン…1/2個
(皮のすりおろし1/2個分、レモン汁15g)
- 砂糖…40g
- 水…250g

事前準備

Aを混ぜ合わせておきます。
いちごをさっと洗い、5mm幅の輪切りにして型に並べます。レモンは皮をすりおろし、レモン汁を絞ります。
※皮は白い部分まですりおろすと、苦みが出てくるので注意

A

- ゼラチン…5g
- 水…大さじ2

作り方

- 鍋に水を入れて火にかけ、砂糖を入れて溶かします。フツフツとしてきたらAを入れて火を止め、よく溶かします。
※沸騰させないよう注意してください。
- 1にレモンのすりおろしとレモン汁を入れて混ぜます。
- 型に入れて冷やし固め、完成です。



東郷
グリーンセンター
食育ソムリエ
武内 静

今月の
食材メモ②

いちご



いちごといえば、ビタミンCが豊富に含まれていることが有名ですが、キシリトール、食物繊維、カリウム、ポリフェノール、カルシウム、マグネシウムと、たくさんの栄養素が含まれています。果糖が気になってフルーツをあまり食べないという方もいるかもしれませんが、いちごの果糖は他のフルーツに比べて非常に少ないため太りにくいことがわかっています。美容効果も期待できる今が旬のいちごを積極的に食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

1個あたり 53kcal



店舗
情報

東郷グリーンセンター

〒470-0162 愛知県東郷町大字春木字仲田49-1 ☎0561-39-0010
[営業時間] 9:00~17:00 毎週水曜定休、正月、棚卸休み



1人あたり 324kcal



Recipe

新たまねぎの バターライス

食育ソムリエ直伝!
産直所に並ぶ農産物を使ったレシピを紹介いたします。
食卓に旬をとり入れてみませんか?

今月の
食材メモ①



新たまねぎ

3月~5月にかけて店頭に並ぶ新たまねぎは、水分が多く辛味が少ないのが特徴です。血液サラサラ効果が期待できる硫化アリル、抗酸化作用が期待できるケルセチン、また腸内環境を整えるオリゴ糖が豊富に含まれています。これらの栄養素を逃さず摂取するため、切った後は水にさらさないようにしましょう。またスープや煮込みなどにした場合は、スープと一緒にいただくことで栄養素を無駄なく摂取できます。ビタミンB1を含む豚肉やレバー、玄米などと一緒に摂取すると、疲労回復効果が期待できます。



東郷
グリーンセンター
食育ソムリエ
近藤 章子

材料(4人分)

- 新たまねぎ…大1個
- ベーコン…50g
- 米(あいちのかおり)…2合
- コンソメ…5g
- バター…5g
- 水…360cc
※新たまねぎから水分が出るため少なめの水量です
- 塩…ひとつまみ
(0.5g程度)

事前準備

米は洗って水気を切っておきます。

【お好みで】

・小口ねぎ ・パセリ ・ブラックペッパー

作り方

- 1 新たまねぎに放射線状に切り込みを入れます。ベーコンは千切りにしておきます。
- 2 炊飯器に米、コンソメ、バター、塩、水を入れ軽く混ぜます。
- 3 2に1の新たまねぎとベーコンをのせて炊飯します。
- 4 炊き上がったら新たまねぎを崩すように混ぜます。
- 5 器に盛り付けて完成です。
お好みで小口ねぎやパセリ、ブラックペッパーをトッピング♪



炊き上がり前



炊き上がり後