

旬の食材
イチゴ



4月頃にかけて旬を迎える、イチゴ。ビタミンCや食物繊維が比較的多く含まれていて栄養もしっかりと摂れる一方、エネルギーは100gで34kcalと低めです(中粒1個で15g程度)。果物は1日150g程度の摂取が目安なので、バランスを考えながら毎日の献立にイチゴを取り入れて、ビタミン類やミネラル類、食物繊維の補給を行いましょう。

イチゴの レアチーズケーキ



材料(15cm丸型1台分)

クリームチーズ	200g	粉ゼラチン	8g
生クリーム	150ml	水	40ml
イチゴ	200g	ビスケット	70g
砂糖	60g	バター	50g

作り方

- 1 ビスケットを砕いて、溶かしたバターと合わせる。
- 2 クッキングシートを敷いた型の底に①を詰め、冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 イチゴをミキサーにかけてペースト状にし、砂糖を入れて混ぜながら火にかけ2~3分沸騰させる。
- 4 室温に戻したクリームチーズをボウルに入れて練り、あら熱の取れた③を少しずつ加える。
- 5 生クリームをツノが立たない程度に泡立てしておく。
- 6 ゼラチンを水でふやかし、沸騰しない程度に加熱して溶かす。
- 7 溶けたゼラチンに④をスプーン2~3杯程度取って混ぜた後、元のボウルに戻して手早く混ぜる。
- 8 ⑦と生クリームを合わせ、手早く型に流して冷蔵庫で2時間以上冷やす。

※プリンカップなどの型で作る場合、①②の作業は省略できます。



イチゴの ブランマンジェ

材料(プリンカップ3個分)

イチゴ	5~6個
砂糖	35g
牛乳	250ml
コーンスターチ	15g

作り方

- 1 イチゴ4個ほどを小さく刻み、砂糖と一緒に火にかけ、2~3分沸騰させる。
- 2 火から下ろし、牛乳と合わせてからコーンスターチを入れる。
- 3 火にかけ、とろみがついてからも数分程度、弱火で焦げないように加熱を続ける。
- 4 型に流して冷蔵庫で2時間以上冷やす。
- 5 残りのイチゴをスライスして飾る。

兵庫医科大学病院臨床栄養部
管理栄養士の

旬レシピ

今号の
管理栄養士

堀江 翔さん
ほりえ しょう

