



綾東こども園

いちご



もうすぐ春が来ますね、そしていちごが旬な季節です。

いちごの栄養素は、ビタミンC、カルシウム、葉酸、カリウム、マグネシウム、食物繊維、**抗酸化剤**が含まれます。今月はこの**抗酸化剤**の紹介をします。

- ・**アントシアニン**：イチゴの（赤）はすべてアントシアニン。がん予防、関節炎に効果がある。
- ・**エラグ酸**：肌のコラーゲン減少を遅くしてシワ予防に最適！
- ・**ケルセチン**：天然抗生物質で、毛細血管を強くする効果がある。

イチゴは、冷凍してもほとんど栄養価が変わらないので、この季節にまとめ買いし長期保存しておくのもいいですね。

Lets Cooking with KIDS!

いちごムース

材料(4人分) いちご 500g 生クリーム200ml 砂糖 70g レモン汁 15g
粉ゼラチン 8g 水 60g



1. イチゴは、綺麗に洗いヘタをとる
2. 生クリーム・いちごは室温に戻す（ゼラチンが凝固するのを防ぎます）
3. 耐熱容器に水を入れゼラチンを振り入れふやかす。600wのレンジで約20秒加熱して完全に溶かす
4. ミキサーやフードプロセッサーに、いちご・砂糖・レモン汁を入れて回す滑らかなピューレ状になればOK
5. 別のボウルに生クリーム・溶かしたゼラチンを入れ混ぜる
6. ④と⑤をざっくりと混ぜる
7. 容器に入れ冷蔵庫で1時間以上冷やす
8. お好みでトッピングなどをして出来上がり！