

「いちご」



甘酸っぱくてジューシーな「いちご」は、大人から子どもまで人気の果物です。3～4月の春後半に旬を迎え、甘さはもちろん栄養価も高くなります。

いちごには特に「**ビタミンC**」が多く含まれています。（約7個で1日分のビタミンCが摂れると言われています！）

「**ビタミンC**」は**免疫力を高める栄養素の1つ**でもあり、これから体調を崩しやすい季節の変わり目にはオススメの食材です。

今月の手作りおやつ

いちご大福



<材料> 10個分

- ・いちご…10個
- ・こしあん…300g
- ・白玉粉…135g
- ・水…150g
- ・砂糖…60g
- ・片栗粉…適量（大1～2）

<作り方>

- ①洗ったいちごのヘタを取り、水気を切っておく。
- ②あんこを10等分にして丸めておく。
- ③白玉粉に砂糖を加えて軽く混ぜ、そこに水を加えてよく混ぜる。
- ④③にラップをしてレンジ（600W）で2分加熱する。
- ⑤④を1度混ぜて、もう一度レンジ（600W）で1分30秒加熱する。
- ⑥⑤をよく混ぜて、片栗粉をふっっておいたバットの上に乗せる。
- ⑦両手に片栗粉を付けて、温かいうちに10等分する。
- ⑧生地を円形に伸ばし、丸めたあんこを包む。
- ⑨キッチンバサミで⑥の上部に切り込みを入れ、いちごを乗せて形を整える。



牛乳



牛乳は、一部のビタミンと繊維質を除いて、私たちが必要とするほとんどの栄養素をバランスよく含んでいます。単一食品としては、世界中でいちばん多く消費されていることからわかるように、健康といのちを支える大切な食品なのです。
「牛乳」は約87.4%が水分、たんぱく質が約3.3%、脂肪が約3.9%、残りがビタミンとミネラルなどからできています。

今月の手作りおやつ

フレンチトースト



<材料> 2人分

- ・食パン（6枚切り）…2枚
- ・砂糖…20 g
- ・牛乳…100 g
- ・卵…1個
- ・バター…5 g
- ・はちみつ…50 g

<作り方>

- ①パンを4等分に切る。
- ②卵、牛乳、砂糖を混ぜ、卵液を作る。
- ③バットに②を入れ、食パンを浸す。
- ④ホットプレートにバターをひきパンを焼く。
- ⑤はちみつをかける。





「ヨーグルト」



「ヨーグルト」には牛乳に含まれる
栄養素（カルシウム、たんぱく質、ビ
タミンB2など）に加えて、乳酸菌が多
く含まれています。
乳酸菌は腸内環境を整える効果が期待
できます。
腸内環境は便秘だけでなく、免疫力や
心を落ち着けるホルモンの分泌にも影
響すると言われています。

今月の手作りおやつ



紫陽花ゼリー

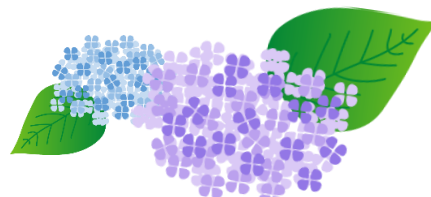
＜材料＞ 6-8個

- ・加糖ヨーグルト 400g
- ・キウイフルーツ 1/2個

【花びらゼリー】

Aぶどうジュース400cc+寒天4g

Bアセロラジュース400cc+寒天4g



＜作り方＞

- ①小鍋にぶどうジュースを加えて、沸騰したら寒天を煮溶かす。
溶けたらバットに移し、冷蔵庫で冷やし固める。（アセロラジュースも同様）
- ②キウイフルーツを細かくカットする。
- ③出来上がったAとBのゼリーを包丁で細かいサイコロ状にカットする。
- ④カップにヨーグルトを入れ、表面を整える。
- ⑤ヨーグルトの上に細かく切ったAとBのゼリーをのせる。（花びら）
- ⑥さらに細かく切ったキウイフルーツをゼリーの中央にのせる。（葉）

