

# いちご



栄養ミニ新聞  
公立甲賀病院  
栄養管理課

## 栄養

ビタミンCが多く、6~8粒で1日の必要量(100mg)が補える  
ビタミンC:風邪の予防・疲労回復・鉄分の吸収・美肌効果

## 選び方

- ツヤがあり、ムラなく色付いている
- ヘタは鮮やかな緑で、張りがある
- いちご狩りではヘタの近くがひび割れているものを選ぶ  
(糖度が限界まで熟すと果実が膨らんで、ひび割れができるため)

## 食べ方・保存

- 食べる直前に洗う
- ビタミンCが流れないように、洗ってからヘタを取る
- 重ならないようにしてラップに包むかポリ袋に入れて冷蔵庫へ
- 冷凍保存する場合は、洗ってからしっかり水気を切り、ヘタを取って冷凍庫へ
- ヘタ側より先端の方が甘みが強い
- 傷みかけのものは、レモン汁で転がすように洗うといちごが引き締まり、おいしく食べられる



## いちごムース



### 【作り方】

- ゼラチンを50mlの水でふやかし、レンジに30秒~1分ほどかけて完全に溶かす(加熱しすぎないように注意)
- 苺の2/3・ヨーグルト・砂糖をミキサーで滑らかになるまで攪拌
- ①を入れて攪拌し、容器に入れて、冷蔵庫で冷やす
- 残りの苺・好みの砂糖をミキサーに入れ、ピューレを作り、乗せる

### 【材料】(5個分)

苺	1パック
ヨーグルト	400g
砂糖	80g
ゼラチン	10g

### <1個分>

エネルギー140kcal  
たんぱく質5g  
ビタミンC40mg

### 苺の飾り切り

- 苺のヘタを切り落とし、薄切りにする
- 片方の端を半分に切って軸にし、切った苺を交互に巻く
- 飾りたい場所に置き、周りからそっと花びらを広げる

