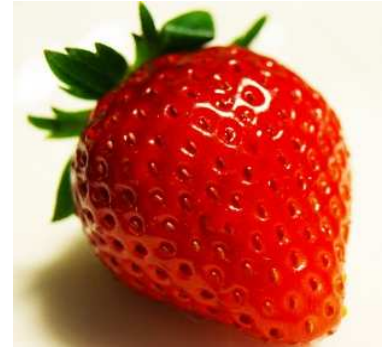


春の旬

Fragaria

苺

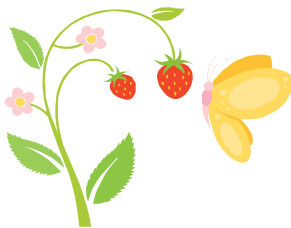


バラ科の多年草 よく食べられているのは、オランダイチゴ種

12月下旬から出回るイチゴも、露地物の旬は3~4月。
夏に出荷される品種もあり、1年を通して楽しめる。
品種が多く、国内で最も多く出荷しているのは栃木県。

いちごの栄養 (100gあたり)

	エネルギー (kcal)	カリウム (mg)	リン (mg)	水分 (g)
いちご	34	170	31	90

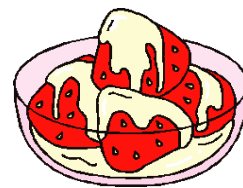


イチゴは大きさが様々で
小さなものは1粒 15g
大きなものは1粒 40g ある
手の平からこぼれない程度の量を

コンデンスミルク

イチゴにかけるコンデンスミルク(練乳)。牛乳に糖分を加えて濃縮したもの。
牛乳から作られているので、使用量には注意しましょう。

	エネルギー (kcal)	カリウム (mg)	リン (mg)	水分 (g)
大さじ1杯	70	84	50	5.4



カリウム・リンは牛乳60gと同程度です。



バルサミコ酢をかけて食べるのも美味しい食べ方です。