

健康レシピ[®]



春の味覚 イチゴぷりん

栄養価1人分: 104kcal, タンパク質 3.7g, 脂質 1.9g, 食塩 0.1g

材料(4名分)

○プレーンヨーグルト	250g
○いちご	150g
○砂糖	50g
●粉ゼラチン	5g
●水	大さじ 3

作り方

- ①●の水に粉ゼラチンを振り入れ、ふやかしておく
- ②ミキサーに○の材料を全て入れて、スイッチ入れる
- ③①のゼラチンをレンジで20秒ほど温め溶かし、②のミキサーの中に入れ、再度スイッチを入れる。
- ④器に入れて冷蔵庫で冷やし、固まったらできあがり♪

イチゴの栄養

イチゴはビタミンCが豊富に含まれています。中ぐらいのサイズのもので約8個、大きめのものなら約4個で、1日分のビタミンC(推奨量)をとることができます。

また、血糖値の上昇やコレステロールの吸収を抑制するペクチンという食物繊維を多く含んでいます。いちごの食物繊維量は、みかんやグレープフルーツの倍量で、野菜と比較しても、大きめのいちご2個分できゅうり約1本分の食物繊維量になります。

イチゴは、ビタミンC以外に食物繊維量が多く含まれています。

ビタミンCは、免疫力を高める効果や、新陳代謝を高める効果などがあり、風邪の防止や、肌のトラブルなどに有効です。

また歯茎や血管を丈夫にしたり、鉄分の吸収をよくして貧血を予防するなど働きは様々です。

試食しました！

『イチゴ』と聞いて、甘酸っぱい味を想像していましたが、食べてみるとヨーグルト風味でさっぱりとした味でした。ところどころにイチゴのつぶつぶ感も残っていて、イチゴの香りもしっかり。季節感たっぷりのデザートです。甘さも控えめで、とても食べやすかったです。レシピも簡単なので、ぜひ召し上がってみてください。

戸塚共立第1病院
企画広報室 池上 綾