

主役野菜：イチゴ

オンエア 2019. 3

ビタミンCが豊富。美肌・風邪予防・疲労回復に効果。

材料【5～6人分】

- ◆甘酒 200ml ◆プレーンヨーグルト 100g
- ◆イチゴ5粒 ◆生クリーム 100ml
- ◆はちみつ大さじ1
- ◆粉ゼラチン5g ◆水 50ml

(イチゴソース)

- ◆イチゴ適量 ◆コアントロー小さじ1
- ◆ミント適量

= 甘酒入りイチゴムース =



<作り方>

1. 粉ゼラチンは水に振り入れてふやかし、湯せんにかけて溶かす。
2. ミキサーに甘酒・ヨーグルト・イチゴ・生クリーム・はちみつを加えて攪拌する。
なめらかになったら、溶かしたゼラチン液を加えて混ぜ合わせる。
3. 器に流し入れて冷蔵庫で30分以上冷やして固める。
4. イチゴソースのイチゴをさいの目に切り、コアントローを加えて混ぜる。
固まったムースの上にのせ、その上にミントを飾る。

※【コアントロー】オレンジ系の香りのリキュール。レモン汁を使ってもよい。

= 鶏ささみのサラダ・イチゴソースかけ =



材料【2人分】

- ◆鶏ささみ2本 ◆レタス適量
 - ◆水菜適量
 - ◆塩少々 ◆酒大さじ2
- (イチゴソース)
- ◆イチゴ50g ◆オリーブ油大さじ1
 - ◆塩少々 ◆コショウ少々
 - ◆レモン汁少々

<作り方>

1. 鶏ささみは筋を取り除き、塩・酒を鍋に入れ、蒸し煮する。
冷まして食べやすく裂いておく。
2. レタスは食べやすい大きさにちぎる。水菜は3～4cmの長さに切る。
3. イチゴはヘタを取り、ミキサーに入れ、オリーブ油・塩・コショウ・レモン汁を加えて攪拌する。
4. 皿にレタス・水菜・鶏ささみを盛り、(3)のイチゴソースをかける。