



## JA越智今治女性部菊間支部 「いちご」 レシピ



### ☆鶏のいちごソースかけ（2人分）☆

・鶏もも肉・・・2枚	<ソース>
・ブロッコリー・・・適量	・いちご・・・3個
<たれ>	・塩・・・小さじ2/3
・しょうゆ・・・大さじ3	・しょうゆ・・・大さじ2
・酒・・・大さじ3	
・いちごジャム・・・大さじ3	



- ① 鶏肉のスジを切り、半分にしていたれに30分ほど漬けておく。(たれは残しておく。)
- ② ブロッコリーはゆでておく。ソースは、混ぜ合わせて強火で煮詰めておく。
- ③ フライパンに油をひいて皮の方からこんがり焼く。色がついたら裏返して火を通す。
- ④ ③に漬けていたたれを入れて、強火で煮詰める。
- ⑤ 鶏肉を1.5cmに切って皿に盛り、②のソースを上からかける。
- ⑥ ブロッコリーを添えて完成。

### ☆いちごと菜野菜の和風サラダ仕立て（2人分）☆

・いちご・・・10～12個	A	・オリーブオイル・・・大さじ3
・レタス・小松菜・・・200g		・レモン汁・・・大さじ3
		・塩こしょう・・・少々
		・いちごのみじん切り・・・2個



- ① いちごは縦4等分にし、レタス・小松菜は食べやすくちぎりいちごと一緒に皿に盛り合わせる。
  - ② Aのドレッシングを混ぜ合わせ、サラダにかけて完成。
- ※小松菜も生のままサラダで食べても美味しいのでおすすめです。

### ☆いちごの蒸しパン（12個）☆

・いちご・・・10個
・むしパンミックス・・・500g
・水・・・375ml



- ① いちごは洗ってへたを取り角切りにする。
- ② ボウルにむしパンミックスと水を入れてよく混ぜ合わせます。
- ③ ②にいちごを入れてサクッと混ぜ合わせます。型に6分目まで入れます。
- ④ 蒸気の立った蒸し器で強火で15分蒸し、串で刺して生地がつかなければ完成。

※むしパンミックスは国産小麦粉を使用のエコープマーク品を使っています㊤

## ★フルーツポンポン★

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| ・いちご・・・8個        | ・グラニュー糖・・・200g |
| ・りんご・・・1/2個      | ・水・・・70ml      |
| ・キウイフルーツ・・・1個    | ・竹串・・・適量       |
| ・パイナップル（缶詰）・・・2枚 |                |
| ・みかん（小玉）・・・8個    |                |



- ① りんご・キウイフルーツ・パイナップルは一口大に切り、ペーパータオルで水気をしっかりふき取り、竹串にさす。
- ② みかんは皮をむく。いちごはへたを取り串にさす。
- ③ 深めの鍋にグラニュー糖と水を入れて全体になじませ火にかける。
- ④ ふつふつと泡立ち、水あめ状になるまで煮詰める。
- ⑤ スプーンで少しすくって、氷水の入ったボウルに落とし入れて、カチッと固まったらフルーツを絡めて出来上がり。

※水あめは熱いの気を付けてください。お子様と一緒に作ってみてね (\*^-^\*)

## ★ぷるぷるいちごゼリー★

- |                    |
|--------------------|
| ・いちご・・・8個          |
| ・クールゼリーの素・・・2袋（中袋） |
| ・ミルクプリンの素・・・1袋（中袋） |
| ・水・・・600ml         |
| ・牛乳・・・300ml        |



- ① ミルクプリンの素に、電子レンジで加熱した牛乳を入れて泡だて器で約1分かき混ぜ、小さめのカップに入れて冷まします。
- ② 鍋に水を入れて沸かし、クールゼリーの素を入れてよく溶かします。
- ③ ①のカップに輪切りにしたいちごを入れて、②を入れます。冷蔵庫で冷やし固まったら完成です。

※飾り用のいちごを1個置いといてくださいね。



エコープマーク品のむしばんミックス・ミルクプリンの素・クールゼリーの素は、さいさいきて屋・Aコープ・各グリーンで販売しています。

簡単に作れますのでぜひ使ってみてくださいね。

（\*取り扱いのない店舗もありますのでご了承ください。）