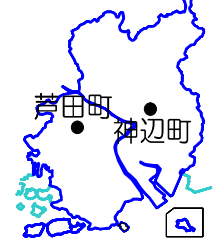


# いちご

漢名：莓  
 英名：strawberry  
 科名：バラ科  
 原産地：南アメリカ  
 北アメリカ



産地はここ!!



いちごの旬は5~6月でしたが、近年ではハウスで栽培がおこなわれるようになり、夏や冬でも出回るようになりました。

## いちごのボンボン寿司

### 材料 (4人分)

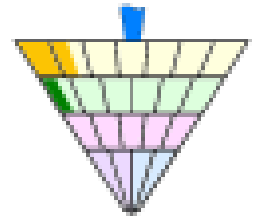
米・・・・・・・・・・280g  
 だし昆布・・・・・・・・10cm  
 いちご・・・・・・・・100g  
 きゅうり・・・・・・・・1本  
 ツナ缶・・・・・・・・80g  
 A 酢・・・・・・・・60cc  
   砂糖・・・・・・・・大さじ4弱  
   塩・・・・・・・・小さじ1/2強  
 レタス・・・・・・・・適量



エネルギー	358kcal	カルシウム	19mg
たんぱく質	8.3g	食物繊維	1.2g
脂質	4.9g	食塩相当量	1.1g

### 作り方

- 1 米は洗い、切り込みを入れただし昆布を入れて炊く。
- 2 きゅうりは薄い輪切りにし、少量の塩をし、しんなりしたらしぼる。
- 3 いちごは、へたをと取り、薄い輪切りにする。
- 4 ツナは油をきっておく。
- 5 ご飯が炊けたら、Aの合わせ酢を入れ、ご飯をきるようにしてよくまぜる。
- 6 ⑤に②④を入れ、まぜる。
- 7 最後に③を入れ、軽くまぜる。



小さいいちごで大丈夫。

## いちご入りどら焼き



エネルギー	138kcal	カルシウム	49mg
たんぱく質	4.0g	食物繊維	1.7g
脂質	2.6g	食塩相当量	0.2g

### 材料 (4人分)

ホットケーキミックス・・・100g  
 牛乳・・・・・・・・・・60cc  
 いちご・・・・・・・・・・4個  
 あん・・・・・・・・・・60g  
 油・・・・・・・・・・小さじ1

### 作り方

- 1 いちごは5mm角程度に小さく切る。
- 2 ホットケーキミックスと牛乳をまぜ合わせ、①を入れる。
- 3 フライパンを温め、油をしき、②を8等分し、両面を色よく焼く。
- 4 あんを③にはさむ。