



農家×学生

# 恋する野菜 31



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学栄養科学科の学生考案レシピを紹介します。

## 甘酸っぱい旬の味覚！ イチゴの豆乳プリン

### 【材料】(4個分)

〈1個分136kcal 塩分相当量0.1g〉

イチゴ	1パック(250g)
砂糖	80g
レモン汁	大さじ1杯(12g)
豆乳	400ml
ミント	適量
ゼラチン	5g
水(ぬるま湯)	大さじ2

### 【作り方】

- ① イチゴのへたを取り、飾り用のイチゴを薄切りにする。
- ② 水にゼラチンを振り入れて、ふやかしておく。
- ③ ①で残ったイチゴに砂糖とレモン汁を加え、ミキサーにかけてこす。
- ④ ③の3分の2に豆乳を加えて混ぜる(3分の1はソース用に残しておく)。
- ⑤ ④を鍋に入れ、火にかけて沸騰する手前で火を消す。(または電子レンジ600ワットで20秒)
- ⑥ ②のゼラチンと⑤をよく混ぜて、好みの容器に移し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦ 固まったらイチゴのソースを上からかけ、飾り用のイチゴやミントで盛り付けて完成。

砂糖の量は、イチゴの甘さで加減してください。リング型に入れて固めると、おしゃれなデザートにもなります。ぜひお試しください。



イチゴ農家 しまむら せいや 島村 誠也さん(出分)

うちでは「ゆうべに」を作っています。艶があってしっかりと色づいたものは、たっぷり日光を当てて大事に育てられた証拠です。旬の時期は朝から夜まで忙しいですが、皆さんに美味しいイチゴを届けられるよう頑張っています。

尚絅大学

生活科学部3年

もりた ゆうか 森田 優花さん(左)

ふるた なつみ 古田 なつみさん(中)

さかもと かな 阪本 加菜さん(右)

