

恋する野菜

76



カリッと!! いちごバターラスク

【材料】(2人分)

〈1人分 540kcal 塩分1.1g〉

- いちご…………… 5～6粒
- 有塩バター…………… 100g
- グラニュー糖…………… 50g
- フランスパン…………… 50g

作り方

- ①有塩バターは室温で柔らかくしておく。
- ②いちごはヘタを取り、細かく刻んで耐熱容器に入れ、グラニュー糖をまぶし、ラップをして電子レンジ600Wで1分30秒ほど加熱し、よく混ぜて粗熱をとる。
- ③①に②を少しずつ加えながら、よく混ぜ合わせる。(ハンドミキサーを使うことで手早く混ぜることができます。)
- ④③をフランスパンに塗り、オーブントースターで、パンがカリッとする程度に焼いて完成。



学生



尚綱大学 生活科学部 4年
こばやし あきら
小林 燎来さん

季節のいちごを使った料理を考えました。手作りのジャムもお勧めですが、いちごバターも混ぜ合わせるだけで簡単にできます。甘い香りがして、いつものトーストがおしゃれになります。ぜひ作ってみてください。

県が育成したいちごの品種「ゆうべに」は、果実が大きく果色が鮮やかで光沢があります。また、糖度が高く、甘味と酸味のバランスが良く、果汁が多いおいしい品種です。これから旬を迎えるので、ぜひ食べてみてください。



いちご農家
ほりべ よしろう
堀部 義郎さん(戸次)

農家



過去のレシピはこちら