

かんたんレシピで気軽につくろう!

ハッピー いちごスイーツ レシピ

イチゴのゼリー



《材料：6人分》

いちご・・・1パック(約250g)
砂糖・・・70g
レモン・・・1/2個分(大さじ1程度)
お湯・・・200cc

粉ゼラチン・・・5g
水・・・大さじ1・1/2

【1人あたり エネルギー 63cal 塩分 0g 1食分 55円】

- 1 いちごを洗ってヘタをとり、半分に切る。(縦に4等分する。)ヘタをとりカットしたいちごを小鍋に入れ、砂糖をまぶして30分おく。
- 2 大さじ1.5杯の水(分量外)でゼラチンをしとらせておく。
- 3 レモンを絞る。
- 4 30分おいて水分が十分にでたところへ、レモン汁を入れる
- 5 木ベラなどでしずかに混ぜながら中火にかける。沸騰してぶくぶくと泡がでたら混ぜ もう一度ぶくぶくときたあたりでお湯を入れる。(ポットに入っているお湯の温度でよい)火を通しすぎないように注意!
- 6 火を止め、しとらせておいたゼラチンを入れて、しずかにとけるまで混ぜる。
- 7 いちごに火が通りすぎて色が悪くならないように、ゼリー液ができた鍋からボウルにうつす。たまにかき混ぜながら、保冷剤や氷水などで冷やす。
- 8 ぶるぶるとしてきたら器に分け、冷蔵庫で冷やし固める。

とろとした食感がおいしいゼリー!ゴロゴロ入ったいちごが幸せにしてくれます。是非お楽しみください!

イチゴのハニーマリネ



《材料：4人分》

いちご・・・1パック(250g程度)
レモン汁・・・1/2個分(15cc)
ハチミツ・・・大さじ2~3
キルシュワッサー・・・大さじ1
(サクランボのリキュール)
粉砂糖・・・少々
ミントの葉・・・適量

【1人あたり エネルギー 76cal 塩分 0g 1食分 108円】

- 1 いちごはきれいに水洗いし、水気を拭き取ってヘタを取る。ヘタは、V字型に切り取る。(味がよくしめるためと、横から見るとハート型に見えるから)
- 2 ボウルにレモン汁、ハチミツ、キルシュワッサーを混ぜ合わせ、さらにいちごを加えてからめ、冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 器に盛って粉砂糖を振り、ミントの葉を飾る

ひと手間加えるだけで、よりおいしくなるいちごスイーツ!簡単ですので是非お試しください!

いちごジャムと いちごワインジャム



《材料：作りやすい分量》

《いちごジャム》

いちご・・・300g
グラニュー糖・・・100g
レモン果汁・・・大さじ1

《いちごワインジャム》

いちご・・・1パック(300g)
グラニュー糖・・・40g
赤ワイン・・・大さじ4
レモン果汁・・・大さじ2(レモン1個)

- 1 いちごは水で洗い、水気を切って、大きさによっていちごを、約4~8等分にカットする。(いちごジャムは横半分、いちごワインジャムは縦4等分に切る。)
- 2 鍋に、いちご、グラニュー糖、レモン汁、(赤ワイン)を入れる。そのまま1時間くらいおいておく。(まだ、火にはかけない。)
- 3 1時間くらいすると、かけた砂糖が溶けて、いちごから水分が出てくるので、そこで火にかけ始める。中火の弱くらいで、コトコト煮る。
- 4 少し煮ると、いちごからあくが出てくるので、数回すくう。
- 5 30分くらい煮詰めると、鮮やかな赤色になって、とろみがついてきたら出来上がり(かき混ぜた時に、鍋底がざっと見えるようになれば大丈夫。)
- 6 煮沸消毒した瓶に入れて熱いうちに蓋をする。荒熱が冷めたら冷蔵庫で保存する。

新玉ねぎがおいしい季節!お肉と一緒にたっぷりお召し上がり下さい!