



いちごのジェラート風

材料 (4人分)

※いちご … 1パック(約300g)
 砂糖 …………… 大さじ2
 牛乳 …………… 250cc

※高根沢町の農産物



作り方

- ① いちごはヘタを取り、よく洗い、分量の砂糖と共に、ジッパー付きの冷凍可能な袋に入れ、砂糖が全体にからむようにして、冷凍庫に入れておく。
- ② 冷凍庫から出した①に牛乳を加え、手で袋の上からもみ、いちごをつぶしながら混ぜて均一にする。

【栄養価(1人分)】

エネルギー85kcal たんぱく質2.8g 脂質2.5g 食塩相当量0.1g

食改さんがおすすすめ!

オリジナルレシピの



一度にたくさん**いちご**が手に入った時はぜひお試しください!

市販のゼラートよりも**甘さ控えめ**で、子どもから大人までおいしく召し上がれます☆



食改さん(ヘルスマイト)って?

- 食生活改善推進員の略称
- ピンクのエプロンと三角巾がトレードマーク
- “私達の健康は私達の手で”をスローガンに「食」を通して地域で住民の方への健康づくりのサポート(ボランティア活動)をしています。

