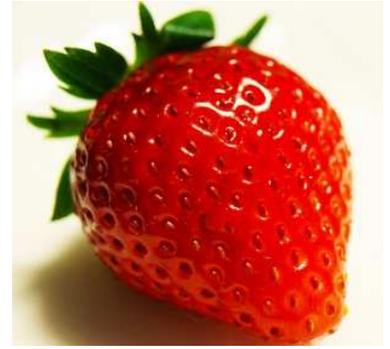


# 春の旬

Fragaria

# 苺



バラ科の多年草 よく食べられているのは、オランダイチゴ種

12月下旬から出回るイチゴも、露地物の旬は3~4月。  
夏に出荷される品種もあり、1年を通して楽しめる。  
品種が多く、国内で最も多く出荷しているのは栃木県。

## いちごの栄養 (100gあたり)

|     | エネルギー<br>(kcal) | カリウム<br>(mg) | リン<br>(mg) | 水分<br>(g) |
|-----|-----------------|--------------|------------|-----------|
| いちご | 34              | 170          | 31         | 90        |

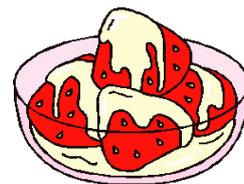


イチゴは大きさが様々で  
小さなものは1粒 15g  
大きなものは1粒 40g ある  
手の平からこぼれない程度の量を

## コンデンスミルク

イチゴにかけるコンデンスミルク(練乳)。牛乳に糖分を加えて濃縮したもの。  
牛乳から作られているので、使用量には注意しましょう。

|       | エネルギー<br>(kcal) | カリウム<br>(mg) | リン<br>(mg) | 水分<br>(g) |
|-------|-----------------|--------------|------------|-----------|
| 大さじ1杯 | 70              | 84           | 50         | 5.4       |



カリウム・リンは牛乳60gと同程度です。



バルサミコ酢をかけて食べるのも美味しい食べ方です。