



I・V・Aレポート

認定No. ニックネーム:

147

じゅりっこ

タイトル:

いわき産いちご(ふくはる香)で  
いちごのお豆腐ムースを作りました



こんにちは(^-^ ) いわき野菜アンバサダーのじゅりっこです！  
今回は今が旬のいわきいちごを使って、美味しくヘルシーなおやつを作って見ました  
いわき産ふくはるか香は甘味と酸味が丁度よいバランスになっていて、  
いくら食べても飽きない美味しさです！また、香りもいいのでおやつにぴったり(\*^^\*)  
普通は生クリームを使って作るムースですが、カロリーが、、、気になる(笑)  
そこで、お豆腐で作ってみました！！  
お豆腐なので、低カロリー高たんぱく質で子供からご年配の方にもOK！  
良質のたんぱく質やカルシウム、ビタミンB群も豊富なので  
コレステロール値を下げる作用もあります。  
いちごにはビタミンCが豊富で、色素沈着の予防、コラーゲンの生成を助けたり、  
免疫力を高める効果があります！  
お豆腐を使うと、お豆腐臭くないの、、、なんて心配もない。  
いちごの自然の香りでお豆腐の匂いなんて全く感じません。  
色も春らしい、かわいいおやつです(\*´ω`\*)  
まだまだ沢山のいちごが食べられる季節。  
ぜひ、みなさんもいわき産いちごをご賞味ください！