

【果肉たっぷりビューティーいちごジャム】



所要時間／約1時間

材料（瓶1つ分）

- ・いちご（240g）
- ・てんさい糖（24g）
- ・レモン汁（大さじ1）

準備物

- ・耐熱素材の保存ビン

作り方

- ① いちごの葉を取り除く。
- ② いちごをホーロー鍋に入れ、てんさい糖とレモン汁を絡め30分くらい置く。（水分が出てくる）
- ③ ②を火にかける。中火→弱火で、丁寧にアクを取り除きながら20～25分煮詰める。
- ④ 熱いうちに煮沸消毒した保存ビンに入れる。

いちご女子からの一言

ICHIGOOJIのいちごを存分に楽しめるように、いちごはカットせずにそのまま火にかけることで、果肉たっぷりのジューシーないちごジャムに仕上がります。また、ICHIGOOJIのいちごは甘さが強いので、てんさい糖は少なくとも十分です。他にも、てんさい糖をみりんやハチミツで代用することも可能。ヘルシーに、ビューティーにお楽しみください。

【果肉ゴロゴロ濃厚いちごミルク】



所要時間／約1時間

材料（90mlカップ1つ分）

- ・いちごジャム（10g）
- ・牛乳（25g）

※いちごジャムと牛乳の量は参考程度です。お好みの量に調節してください。

準備物

- ・90mlカップ

作り方

- ① いちごジャムに牛乳を加える。
- ② 色がうすいピンク色になるまで混ぜて完成。

※いちごジャムのレシピは、「果肉たっぷりビューティーいちごジャム」のレシピをご参照ください。

いちご女子からの一言

果肉たっぷりのジャムを使用しているので、いちごの量は少なめでも十分にいちごの存在感があります。

【いちごのカプレーゼ】



所要時間／約15分

材料

- ・いちご（1パック）
- ・ブルーベリー（冷凍使用）（適量）
- ・マスカルポーネチーズ（適量）
- ・はちみつ（適量）

作り方

- ① いちごを切り、ブルーベリーとマスカルポーネチーズと一緒に皿に盛る。
- ② 最後にはちみつとあえて完成。

いちご女子からの一言

甘いいちごのスイーツで、女子ウケ抜群です。もちろんそれだけで食べてもおいしいのですが、ケーキのトッピングなどにもおいしいと思います。

【いちごの牛乳寒天】



所要時間／約1時間30分
(冷やす時間込み)

材料

- ・いちご (5～6個)
- ・寒天粉 (4g)
- ・牛乳 (200cc)
- ・水 (400cc)

作り方

- ① 鍋に粉寒天、水を入れて混ぜ合わせ、粉寒天が混ざったら沸騰直前まで温める。
- ② 角切りのいちご、砂糖、牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- ③ バットに流し入れ、冷蔵庫で冷やして完成。

いちご女子からの一言

簡単で、あっさりおいしいいちご牛乳寒天ができました。物足りない方は生クリームを入れるとコクが生まれます。

【いちごヨーグルトのムース】



所要時間／約1時間20分
(冷やす時間込み)

材料 (4人分)

- ・いちご (250g)
- ・ゼラチン (5g)
- ・水 (約80g) …お好みで調整可
- ・砂糖 (35g)
- ・レモン汁 (小さじ1)
- ・ヨーグルト (100g)

準備物

- ・ハンドブレンダー

作り方

- ① 下準備で耐熱容器に水、粉ゼラチンを入れ、ふやかしておく。
(冷水でふやかすとダマになりにくい)
600wのレンジで20秒加熱して完全に溶かす。
- ② いちご、砂糖、レモン汁をブレンダーで混ぜる。
(なめらかなピューレ状になるまで)
- ③ 混ぜたものを、ムース用とトッピング用に取り分け、トッピング用は冷蔵庫に入れる。(だいたい全体の1/4程度がトッピング用)
- ④ ムース用のピューレにヨーグルト、溶かしたゼラチンを入れる。
- ⑤ 再びブレンダーで混ぜる。
- ⑥ 全体が均一になったら、グラスに注ぎ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- ⑦ ムースが固まったら、上にトッピング用のピューレを注いで、完成。

いちご女子からの一言

いちご×ヨーグルトは、腸内環境を改善する効果があり、健康にもお勧めです。
ムースの固さは、水の量を変えて、自分の好きな固さを見つけてみてください。

【美肌スムージー（赤パプリカ×いちご×ベリー）】



所用時間／約10分

材料（1人分）

- ・水（50cc）
- ・赤パプリカ（6g）
- ・いちご（50g）
- ・ラズベリー（10g）
- ・レモン汁（5cc）
- ・はちみつ（10cc）

準備物

- ・ハンドブレンダー

作り方

- ① 赤パプリカを細かく切る。
- ② 水、レモン汁、パプリカ、はちみつの順に入れて、なめらかになるまでハンドブレンダーで混ぜる。
- ③ いちご、ラズベリーをひと口サイズに切り、軽くハンドブレンダーで混ぜる。（少しつぶつぶ感を残してあげるのがベスト）
- ④ グラスに注いで、完成。

いちご女子からの一言

赤パプリカは、美肌・美白効果やシミ予防にもなる優れたものです。主張が強いので、少し入れてあげるだけでOK。