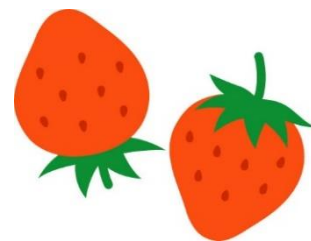


# 1月15日

# いちごの日



全国いちご消費拡大協議会が、「1（いい）1（いち）5（ご）」の語呂合わせから制定したのが始まりです。いちごは赤い部分が実だと思われていますが、本当の実は表面のツブツブです。赤い部分は花たく（花の下側部分）で、「偽果（ぎか）」と呼ばれています。

ビタミンCが豊富で、小ぶりなものでも10粒ほどで1日のビタミンCの必要量を摂取できます。

## いちごを使ったレシピ いちごジャムの米粉ケーキ

卵・牛乳・小麦粉不使用のデザートです。米粉を使用しているため、生地がもちもちしているのが特徴です。いちごジャムは粒があるものを使うと、出来上がりにジャムの粒が見えてかわいらしく仕上がります。



### 献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	195	亜鉛(mg)	0.4
たんぱく質(g)	2.0	ビタミンA(μgRE)	0
脂質(g)	7.9	ビタミンB1(mg)	0.02
ナトリウム(mg)	130	ビタミンB2(mg)	0.01
カルシウム(mg)	23	ビタミンC(mg)	1
鉄(mg)	0.3	食物繊維(g)	0.3
マグネシウム(mg)	7	食塩相当量(g)	0.3

### 材料（1人分）

- [白花豆&白いんげん豆ペースト（5g）](#)
- 米粉（22g）
- ベーキングパウダー（0.6g）
- 豆乳（20g）
- いちごジャム（12g）
- 砂糖（3g）
- 油（7g）
- 食塩（2g）
- アルミカップ（1個）

（※青色文字の材料は弊社取扱商品です。）

### 作り方

- ①下準備をする。
  - 白花豆&白いんげん豆ペーストを解凍する。
  - 米粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ②いちごジャム、砂糖、油、白花豆&白いんげん豆ペースト、食塩を混ぜ合わせ、豆乳を加える。
- ③ふるった粉類を②に加えて、さらに混ぜ合わせる。
- ④アルミカップに流し入れ、180℃のオーブンで15～20分焼く。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

