



イチゴ

-strawberry-



イチゴの本来の旬は、6月頃ですが、今は大半がハウス栽培でイチゴを作っているため、12月から6月頃までおいしいイチゴを味わうことができます。

伊予市では、中山地区(クラフトの里)と双海地区(翠地区)に7軒の観光イチゴ園があり、すべて高設栽培といわれる、地上1mの高さでイチゴを栽培しており、車いすやベビーカーでのイチゴ狩りも楽しめます。

イチゴを使った料理レシピ

イチゴスムージー



■材料(1人分)

○イチゴ…1/4パック ○牛乳(又は豆乳)…100ml

○砂糖(又はハチミツ)…適量

※プレーンヨーグルトを入れるとさらにおいしくできます。

■作り方

①イチゴを塩水できれいに洗い、水気をふき取って、ヘタをとり、冷凍する。

②冷凍したイチゴと、その他の材料をミキサーにかける。

③なめらかになったら出来上がり。

《ちょっとひと工夫》

冷凍イチゴをつくる時に、イチゴにコアントローをからめて、冷凍すれば大人の味わいが楽しめます。

広告

卓球をはじめてみませんか!?

何かはじめていけど何をしたら...

昔やったことあるからまたやってみようかな

今やってみてもっと上手になりたいな

健康維持、体力向上の為に始めてみようかな

100本ラリーしてみたいな

卓球は何歳からでもはじめることができます。
ママさん教室・初心者教室・子供教室開催中。お気軽にお問い合わせください。

(お問い合わせ) つばさ卓球センター (代表 徳田明子)
住所: 伊予市下吾川1466-2 TEL: 994-6160 携帯: 090-4501-4320

広告

家族みんなの笑顔が見たいから...

介護リフォーム
手すり・段差解消・便器の取替 他

介護用品レンタル
ペット・車イス・歩行器・エアーマット 他

介護用品販売
ポータブルトイレ・浴室関連商品・杖・オムツ 他

愛媛県指定福祉用具事業所 事業所番号3871000083

有限会社 **アウラ**
〒791-1123 伊予市下吾川1634-3
お問い合わせ 089-946-7222