



栃木の とちおとめ レシピ

栃木の とちおとめ の バルサミコ酢和え

材料 (2人分)

<バルサミコソース> とちおとめ…………… 1/2パック
 バルサミコ酢…………… 大さじ4 ホイップクリーム… 適量
 はちみつ …………… 小さじ1 ミントの葉…………… 適量

作り方

- ① バルサミコ酢とハチミツを小鍋に入れて軽く煮立てる。
- ② 出来上がったバルサミコソースの粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- ③ カットしたとちおとめと①のバルサミコソースを軽く和え、小皿に盛る。
- ④ 上からホイップクリームをお好みの量を乗せて、ミントの葉を添える。



あんチーズクリーム栃木の とちおとめ サンド

材料 (2人分)

<チーズクリーム>
 とちおとめ…………… 1/2パック クリームチーズ…………… 60g
 食パン(8枚切り) …… 4枚 生クリーム…………… 100ml
 粒あん …………… 100g 砂糖 …………… 30g

作り方

- <チーズクリーム>を作る
- ① ボウルにクリームチーズを入れて泡立て器で混ぜ、砂糖を加えてさらに混ぜ合わせる。生クリームを少しずつ加え、都度しっかりと混ぜ合わせる。
 - ② 食パンは耳を切り落とし、2枚は片面に粒あんを塗る。さらに<チーズクリーム>をぬり、とちおとめを並べる。残った2枚の片面に<チーズクリーム>をぬってサンドする。
 - ③ ラップで包んで冷蔵庫で30分以上休ませ、食べやすい大きさに切る。



栃木の とちおとめ の 冷製スープ

材料 (1人分)

<飾り用>
 とちおとめ…………… 1パック とちおとめ (スライス)…………… 適量
 バルサミコ酢…………… 小さじ1/4 …………… 適量
 プレーンヨーグルト… 大さじ2 ブルーベリー…………… 適量
 シナモンパウダー …… 少々 ミントの葉…………… 適量
 黒コショウ…………… 適宜

作り方

- ① とちおとめをミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌し、器に注いでバルサミコ酢を回しかける。
- ② ①にプレーンヨーグルトをのせ、<飾り用>の とちおとめ、ブルーベリー、ミントの葉を飾る。
 お好みにシナモンパウダー、黒コショウを振っても良い。



栃木の とちおとめ で
 朝から元気に*

Kellogg's

栃木の

とちおとめ

朝食レシピブック



どんどんいしくなります。 栃木のいちご

栃木のいちごは、安全・安心。

栃木県では、放射能モニタリング検査を行い、安全が確認されたいちごだけを出荷しています。



7 栃木いちご消費信用事業委員会

WEB 栃木のいちご 検索

JA全農とちぎ | JAグループ栃木

中面

朝から楽しく
オシャレに!

春色ヨーグルトスイーツ



材料 <グラス1個分>

オールブラン フルーツミックス …… 20g とちおとめ …… 1/2パック
ヨーグルト …… 50g はちみつ …… 5g

作り方

- ① とちおとめ2個は薄い輪切りにしておき、残りのとちおとめを潰してヨーグルト・はちみつと混ぜる。
- ② グラスにオールブラン フルーツミックスを入れ、グラスに輪切りにしたとちおとめを貼り付ける。
- ③ 次にヨーグルトを入れて、上にオールブラン フルーツミックスのをせ、とちおとめとハーブを飾れば完成。

ヘルシーでおなかにも優しい♡

ゆったりとした
休日の朝に!

栃木のとちおとめとキウイの マーブルスムージーグラノラのせ

材料

フルーツグラノラ …… 適量 とちおとめ …… 1/4パック
朝摘みいちご …… 20g キウイ …… 半分
無糖ヨーグルト …… 20g バナナ …… 1本
はちみつ …… 10g ほうれん草 …… 1株

作り方

- ① バナナ、とちおとめ、キウイをそれぞれ角切りに。ほうれん草は洗ってからラップに包み、レンジで10秒温める。
- ② 無糖ヨーグルトにはちみつを混ぜ、3等分する。
- ③ [バナナ][とちおとめ][キウイ+ほうれん草]をそれぞれのボウルに入れ、ハンドブレンダー等で撹拌する。
- ④ 器にマーブル模様になるように盛り、フルーツグラノラ 朝摘みいちごを散らして完成。



フルーツグラノラのサクサク感、朝摘みいちごの甘酸っぱさ、
魚肝油が豊富なスムージーが相手を彩る一品です♪

忙しい朝でも
カンタン!

ヨーグルトフルーツ フロスティ

材料

コーンフロスティ …… 30g とちおとめ …… 1/4パック
バナナ …… 1/3本 プレーンヨーグルト …… 100g
ブルーベリー …… 10粒(約25g)

作り方

- ① とちおとめは縦に四つ切りし、バナナは細めの乱切りにする。
- ② コーンフロスティとプレーンヨーグルトをボウルに入れ混ぜる。
- ③ トッピングでバナナととちおとめとブルーベリーを飾る。



フルーツたっぷり1日を元気に!☀