



# ハピネス クッキング



受験生におすすめレシピ

## ＼ ビタミンCで風邪予防! / 濃厚いちごスムージー



材料 (調理時間約10分)

《いちごソース用》	《スムージー用》
いちご …… 70g(5個程度)	いちご …… 200g(15個程度)
水 …… 30ml	牛乳 …… 100ml
砂糖 …… 15g	

作り方

- 1 ソース用のいちごはヘタと芯を取り、鍋に入れてフォークでつぶす。
- 2 ①に水と砂糖を加えて弱火で熱し、焦げ付かないように混ぜながら煮詰める。
- 3 3〜4分ほど煮詰めて少しとろみがついたら、火を消して冷ましておく。
- 4 スムージー用のいちごはヘタを取り、牛乳と一緒にミキサーに入れて15秒ほど混ぜる。
- 5 ④をグラスに注ぎ、上から③をかけたら完成!

### 大人気! 若狭のいちご

酸味が少なくジューシーな「<sup>あまひめ</sup>章姫」と、いちご本来の甘酸っぱさが味わえる「紅ほっぺ」を中心に栽培されています。

嶺南地域は日照時間が長く、いちご栽培に適した環境であるため、県では市町とともに大規模なハウスでの栽培を進めています。いちご狩りも楽しめますよ。

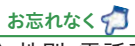


## アンケート

アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で、  
**高浜町産いちご(紅ほっぺ) 250g×4パック**  
を10名様にプレゼントします。



応募締切 令和2年 3月21日(土)



応募方法 アンケートの回答と住所・氏名・年齢・性別・電話番号を必ず記入の上、郵便はがきまたは県のホームページでご応募ください。(お一人1通まで)

※賞品の発送をもって当選発表に代えさせていただきます。賞品は令和2年4月中に発送する予定です。

応募先 〒910-8580 (住所は記載不要)  
県広報広聴課 NEWSふくい  
ホームページでの応募はこちらから



- Q1.NEWSふくいを読んだ感想を教えてください。  
1.大変良い 2.良い 3.普通  
4.あまり良くない 5.良くない
- Q2.良かった記事を教えてください。(複数回答可)  
1.表紙 2.特集  
3.知事メッセージ 4. Next Stage  
5.ふくいインフォ 6.ハピネスクッキング
- Q3.NEWSふくい在今后取り上げてほしい県政のテーマを教えてください。(自由記述)
- Q4.NEWSふくいへのご意見をお願いします。(自由記述)

### 編集後記

特集では、各学校のふるさと教育への取り組みを紹介。子どもたちが地域をPRするために手作りのパンフレットは、クイズ形式にしたりイラストや写真を多く使ったりと、分かりやすく伝えたいという想いが伝わってきました。福井の将来を担う人材として、“ふくい愛”を深めてほしいです。



「NEWSふくい」をスマートフォンにお届け

