

# 親子で楽しくクッキング

野菜を使った簡単おやつレシピをご紹介します。  
親子でチャレンジしてみましょう！

ぱくぱくキッチン  
の  
レシピ紹介



家族でフリフリして、アイスクリーム作りに挑戦！  
作りたての美味しいアイスクリームを味わってください。



## 材料:(4人分)

### ★アイスクリーム

牛乳	200ml
生クリーム	100ml
かぼちゃ	40g
砂糖	大さじ2
塩	50g
氷	500g

### ★トッピング

コーンフレーク	大さじ2
ブルーベリー	8個
キウイ	1/4個

## ★下準備

フリーザーパックの大1枚、小1枚、  
バスタオルを準備する。

①かぼちゃの種をスプーンでこそげとり、分量のかぼちゃを耐熱の器に入れて、ふんわりラップをして500Wか600Wの電子レンジで5~6分を目安に加熱する。途中で一度取り出して上下を返すと、加熱ムラが少なくなる。

②キウイをスプーンでくり抜き、一口大の大きさに割る。器にコーンフレークを敷く。

③フリーザーパック小に柔らかく加熱したかぼちゃを入れて、よく潰す。 **もみもみもみ…♪**  
牛乳、生クリーム、砂糖を入れて混ぜる。  
**美味しくな〜れ♪じゃぶじゃぶじゃぶ♪**  
少し空気を入れて、ジッパーをしっかりと閉める。

④フリーザーパック大に氷と塩を入れ、③の袋も加え、ジッパーをしっかりと閉める。

⑤④をタオルにくるみ、上下左右によく振る。  
(10分くらい) **ふいふいふい**

⑥⑤を取り出し、袋の周りについた塩水を拭きとった後、固まったアイスクリームを器に取り分け、キウイ、ブルーベリーを彩りよく飾る。

季節の野菜を使って、野菜入りアイスクリームに挑戦してみましょう！



氷に塩をかけると、融解熱の原理で氷の温度がマイナス10度近くまで下がります。氷と塩の力で急速に冷やすことにより、冷凍庫よりも早く美味しいアイスクリームを作ることができるのです。

牛乳を豆乳に変えたり、お好みのフルーツなどのトッピングを楽しみましょう。

