

あずきと牛乳のアイス



材 料：牛乳 150cc
つぶあん 100g
使う道具：製氷器



作り方
①製氷器にあずきを入れる



②あずきの上に牛乳を入れる



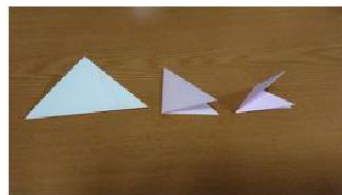
③冷凍庫で冷やす（4時間くらい）



④容器に盛り付けてできあがり
あずきと牛乳を混ぜてから製氷器に入れてもいいよ

お花が飛び出すカードの作り方

用意するもの：折り紙（7.5×7.5cm）7枚・画用紙（13×20cm以上）1枚・ハサミ・のり
印をつけるようなペン



1. 三角に3回折る



2. 紙の中央部分を下にして
写真の形に切る



3. 同じものを7つ作る



4. 花びら1カ所を切り取る



5. 切り取った両端を重ねて貼る



6. 同じものを7つ作る



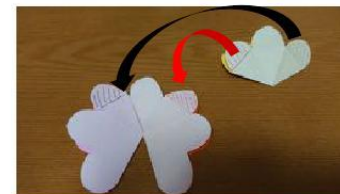
7. 赤の射線同士を貼り付ける



8. 黒の射線同士を貼り付ける



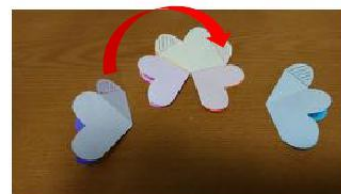
9. 赤と黒を貼り合わせると
このようになります



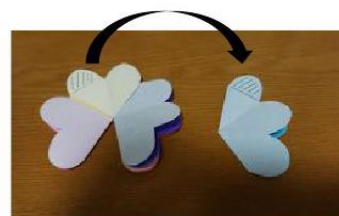
10. 赤の射線と黒の射線同士を
貼り合わせる



11. 赤と黒を貼り合わせると
このようになります



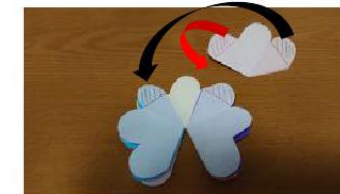
12. 7と同じように
赤の射線同士を貼り付ける



13. 8と同じように
黒の射線同士を貼り付ける



14. 貼り合わせると
このようになります



15. 10と同じように赤の射線と
黒の射線同士を貼り合わせる



16. 赤と黒を貼り合わせると
このようになります



17. 赤の射線部分に
のりをつける

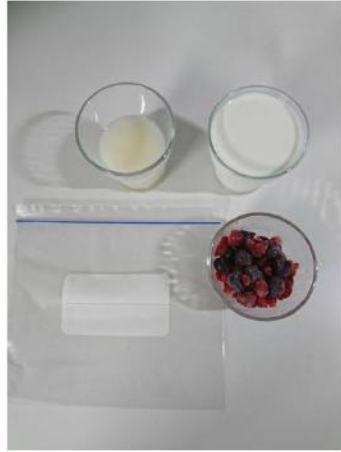


18. 画用紙を用意し
画用紙の中央に合わせて17を貼る
黒の射線部分にのりをつけて
画用紙を閉じる



19. しっかりのが乾いたら
開いてできあがり

「カルピス」もみもみシャーベット



材 料：カルピス100ml
牛乳 200ml
ブルーベリーやマンゴーなど
お好みのフルーツ
(冷凍フルーツでもいいよ)
使う道具：フリーザーバッグ



①カルピスと牛乳・1口大に切った
フルーツまたは冷凍フルーツを
フリーザーバッグに入れます



②材料を入れたら3～4時間ほど
冷凍庫に入れて凍らせます



③凍ったらフリーザーバッグの上から
もみこみ、程よくシャリシャリに
なったら器に盛りつけてできあがり
左はブルーベリー、右はマンゴー
フルーツと同じ味のカルピスを使っても
美味しいよ！

シャカシャカふるだけでかんたんシャーベット



材 料：100%ジュース200ml
砂糖 20g・氷300g・塩50g
使う道具：ジップロック袋 大中各1枚
タオル



作り方
①ジュースに砂糖を加え、
電子レンジで少し加熱を
して溶かします



②ジップロック袋の中に①を
入れます



③ジップロック袋大に氷と
塩を入れます



④③の氷の袋の中に
ジュースの袋を入れます



⑤冷たいので④をタオルに
包みます



⑥一生懸命
ふってね！



⑦5分くらい振ったら
こんな感じになります



⑧固まりました



⑨できあがり
お皿に盛り付けて召し上がれ

とってもかんたんチョコレートムース



材 料：マシュマロ20g・牛乳50ml
板チョコ10g
使う道具：耐熱容器・フォーク（かき混ぜるためのもの）
ラップ



①マシュマロと牛乳を耐熱容器に入れて、ふんわりとラップをかける



②レンジ500wで1分間加熱する
この時、あふれないか注意して見てね



③レンジから取り出し
（取り出す時は熱いので注意してね）
フォークでマシュマロを潰す



④細かく刻んだチョコレートを
③に混ぜる



⑤容器に入れて粗熱をとったら
ラップをかけ1時間くらい冷蔵庫
で冷やす
一晩置くとしっかり固まります



⑥できあがり

ライスサラダ



材料 ご飯1膳分・ツナの缶詰1/2缶（約40g）
コーンの水煮缶・大さじ5杯（約50g）
きゅうり1/2本・カニ風味かまぼこ 3本
（お魚ソーセージ1/2本を入れても美味しいよ）
スライスチーズ1枚・すし酢大さじ1杯



作り方

- ① ご飯は冷めたものを用意する
ご飯にすし酢を入れて混ぜ合わせる



- ② ツナ・コーン・きゅうり・カニ風味かまぼこ
（または魚肉ソーセージ）・チーズをさっくり
混ぜる



- ③ 容器に盛り付けてできあがり
そのままでもマヨネーズをかけても
美味しいよ



ライスペーパーでもちもちクレープ

材 料：ライスペーパー・ホイップクリーム
 クリームチーズ・お好みのフルーツ・ジャム
 チョコレートソース
 使う道具：ぬるま湯（40度くらい）
 キッチンペーパー



作り方
 ① 40度（お風呂の温度）くらいのぬるま湯と濡らしたキッチンペーパーを用意する



② ライスペーパーをお湯につけ、少し柔らかくなった後、濡らしたキッチンペーパーの上に置く



③ 生クリームを中央より少し下にひき、その上にバナナをのせる



④ 順番におって巻く



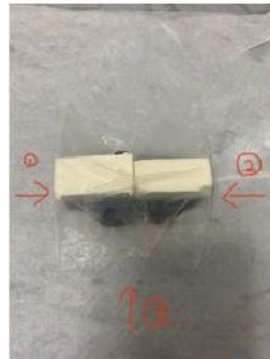
⑤ 巻くとこのようになります



⑥ バナナクレープのできあがり



② クリームチーズとジャムを巻く場合はライスペーパーをお湯につける前に半分に切ってから作ります
 中央にジャムをのせてその上にクリームチーズをのせる



③ 順番におって巻く



④ 巻くとこのようになります



⑤ クリームチーズとジャムクレープのできあがり

水切りヨーグルトでレアチーズケーキ



材 料：無糖ヨーグルト 砂糖大さじ1～2 レモン汁小さじ1
ビスケット お好みのジャム
使う道具：ザル・ボール・キッチンペーパー
ヘラ (スプーン)



①ボールの上にザルを重ね、
その上にキッチンペーパーを重ね、
ヨーグルトをのせる
冷蔵庫で12時間ほど置く



②12時間後はこのようになります



③ボールにはこのくらいホエーが出て
いました
(ホエーは牛乳と砂糖と混ぜると
ラッシーのような飲み物になります)



④新しいボールにヨーグルトを移し入れ、
砂糖、レモン汁を加えよく混ぜる
甘さはお好みで調整してください



⑤ビスケットの上にヨーグルトを
のせる



⑥更にお好みでジャムをのせて出来上がり
すぐに食べるとビスケットはサクサク、
このままラップをし、冷蔵庫に入れ
2時間ほど置くとビスケットはしっとり
します。