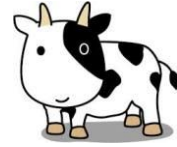
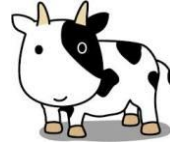


親子ワクワク健康体験教室



令和 2年 8月 3日 (月)
10:00~11:30 宇都宮市保健センター



♪ 夏休みにできる簡単おやつ作り ♪

バターをつくろう



ざいりょう 材料	おやこ 親子で作る分量
なま 生クリーム	20ml みりりっとる
(にゆえい ぼうぶん いじょう 乳脂肪分45%以上のもの)	
ようき 容器	1 個 こ
(50ml くらい入るフタつきのもの) みりりっとる はい ふた	

【バター作りの注意点】

- 使用する「生クリーム」は『種類別 クリーム』と記載されているものを使ってください。
- できるだけ乳脂肪分45%以上の高脂肪のものを選びましょう



種類別 **クリーム(乳製品)**
乳脂肪分 47.0%
内容量 200ml
賞味期限 上部に記載

作り方

1 清潔なフタつきの容器に生クリームを入れて、音がしなくなるまで、激しく上下にふります。

※ 生クリームは容器の1/3くらいまでの量にしましょう。

※ フタがしまっているかよく確認しましょう。



2 フタをあげ、分離した水を別の器にうつします。

※ 出来た水分は、バターミルクといって、栄養たっぷりの水です。パンケーキに入れ焼くと風味が出てお勧めです。

3 容器に残っているクリーム色のかたまりが「バター」です。

できたバターは、必ず作ったその日に食べきましょう。



アイスクリームをつくろう

材料	親子で作る分量
牛乳	150ml
砂糖	大さじ1
バニラエッセンス	小さじ1/5
氷	500g
塩	100g
ジッパー付き袋	大小1枚づつ
タオル	1枚

【アイスクリーム作りについて】

- 氷と塩は5：1の割合にすると-20度くらいまで温度が下がります。とても冷たく危ないので素手で触らないようにしましょう。
- ジッパー付きの袋を振ると敗れる可能性があります。厚手のものを使いましょう。
- 牛乳だけでなく一部を生クリームに変えると、濃厚なアイスクリームになります。



〈作り方〉

- 小さいジッパー付き袋に、牛乳、砂糖、バニラエッセンスを入れて、しっかりチャックをしめる。
- 大きいジッパー付き袋に氷と塩を入れる。
- 2に、1を入れて、しっかりチャックをしめる。
- 3をタオルに包み、固まりが感じられるくらい10分ほど上下、左右に激しくふる。
- 固まったら器に出す。（冷凍庫に入れるとしっかり固まる）



たべてみよう！！

総エネルギー：213kcal

- ★ 出来立ての『バター』を塗ったロールパンと、作り立ての『アイスクリーム』を食べてみよう！



バターおよそ小さじ1

アイスクリーム：およそ80g



☆「こどものおやつ」（リーフレット）を見よう☆