



# ひんやりジェラート

## 材料 5人分

- 水あめ.....大さじ2
- 砂糖.....大さじ1~2
- 牛乳.....1/2カップ(約100グラム)
- プレーンヨーグルト...1カップ(約200グラム)



(1人分の目安)  
エネルギー 68kcal 食塩相当量 0.1g

## 道具

- 耐熱容器、フリージングバッグ 1枚、
- ビニール袋(フリージングバッグより大きいサイズで厚めのもの)2枚、
- 氷(500グラムくらい)、塩(大さじ6)、ビニール袋の口をとめるもの(輪ゴムなど)

どうして氷に塩を入れるんだろう？  
調べてみよう！！  
夏休みの自由研究にもピッタリ♪



## 作り方

**1** 耐熱容器に、水あめ、砂糖、分量の牛乳から大さじ1をとって加え、電子レンジで20秒加熱する。

**2** フリージングバッグに、**1**と残りの牛乳、プレーンヨーグルトを入れて、しっかり口を閉じる。(空気は抜かないようにね！)

砂糖を減らして、好きなジャムを大さじ2杯入れると、味が変わるよ！

**3** **2**を振って、中身を混ぜ合わせる。

シャカシャカ!

**4** ビニール袋を二重にして、氷と塩を入れて混ぜ合わせる。

**3**を袋のまま入れてビニール袋の口をしっかり閉じる。

輪ゴムなどでしっかり口を閉じよう!

**5** 氷で包み込むようにしながら、約5分間、もんだり、転がしたり、振ったりする。

中身が固まったら出来上がり！

をそのまま冷凍庫に入れても、時々出してかき混ぜるといいよ!

**6** 出来上がったら、フリージングバッグを取り出して、袋のまわりについた塩を洗い流して、うつわに盛りつける。