

管理栄養士のお手軽レシピノート



★暑い日にぴったり♪フリーザーバッグで簡単！

和の材料を使って簡単アイス

手作りアイス
フリーザーバッグ
和材料

★基本の小豆アイス

＜材料＞（3人分）

・粒あん	100g	・牛乳	80g
・生クリーム	80g	砂糖	大さじ1

市販のアイスバー
くらいの柔らかさ



＜作り方＞

- ① フリーザーバッグに全ての材料を入れ、袋の口を閉じる。
- ② ①をもんで、均一になるように混ぜ、冷凍庫で凍らす。
- ③ 食べるときに②を袋のままよく揉んで、お皿に盛って完成。



★豆乳きな粉アイス

＜材料＞（3人分）

・豆乳	200g	・生クリーム	100g
・砂糖	大さじ3	・きなこ	大さじ1
・黒蜜	適量		

黒蜜と混ぜって
なめらか食感！



＜作り方＞

- ① フリーザーバッグに黒蜜以外の全ての材料を入れ、袋の口を閉じる。
- ② ①をきなこが溶けるまでしっかり混ぜ、冷凍庫で凍らせる。
- ③ 食べるときに②を袋のままよく揉んで、お皿に盛り、黒蜜をかけて完成。

★抹茶アイス～あんこ添え～

かき氷のような
シャリシャリ感

《材料》（3人分）

- | | | | |
|-----|------|------|----|
| ・牛乳 | 150g | ・抹茶 | 5g |
| ・砂糖 | 大さじ1 | ・粒あん | 適量 |



《作り方》

- ① ボールに抹茶と砂糖を入れ、少量ずつ牛乳を入れて、粉気がなくなるように、溶かしていく。
- ② ①をフリーザーバッグに入れ、冷凍庫で凍らせる。
- ③ 食べるときに②を袋のままよく揉んで、あんこを添えて完成。

～管理栄養士のあとかき～

アイスを作るときは、生クリームなどの脂肪分の割合が高いほど、口当たりがなめらかになります。牛乳やジュースなど脂肪分が少ない液体だけで作ると、シャリシャリとした食感になります。

今回のレシピも食感を楽しめるように、配合を変えてみたので、ぜひ食べ比べてみてください♪

毎月19日は「いただきますの日」、
毎年6月は「食育月間」です。

