

アイスクリームで 楽しく体力づくり!



外で運動しながらアイスクリームつくる
一石二鳥のレシピを紹介!

用意するもの

- ・雪・塩（雪と塩の割合を3：1くらいにする）
- ・フタがきちんと閉まる容器
（大きめのキャップ付きの缶・茶筒・タッパ―・ペットボトルなど）
- ・ビニール袋 2枚（あれば1枚は厚手の頑丈なもの）
- ・ガムテープ（できれば布製のもの）

アイスクリームの材料

- ・牛乳……………200ml
- ・卵……………1個
- ・生クリーム……………100ml
- ・バニラエッセンス……………適量
- ・砂糖……………60g

スタート!

1



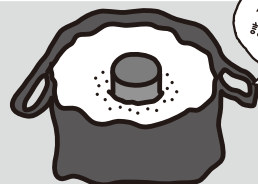
ボウルにアイスクリームの材料をすべて入れ、よくかき混ぜます。

2



缶・タッパ―・ペットボトルなどの容器に1を流しこみ、フタを閉めます。さらに開かないようにしっかりとガムテープで固定します。

3



塩は2の周りに重点的に詰めてください

ビニール袋に雪を詰め込み、雪の1/3程度の分量の塩を振りかけます。袋が破れないように二重にし、口を固く結んだらガムテープで巻き、ボールのように丸くします。

4



蹴ったときに破けないよう、丈夫なビニール袋を使いましょう。発泡スチロールなどの箱に入れてもOK!

坂道を転がす

キャッチボール

③を振ったり、投げたり、蹴ったり、いろいろな方法で遊びながら30分程シェイクします。チャボチャボと音がしなくなるまで続けてください。

とにかくシェイク!



塩をかけた雪は氷点下まで温度が下がります。凍傷にならないよう、手袋をしたりビニール袋の周りにタオルを巻いたり工夫しましょう。

5



30分後に様子を見て、まだ固まっていないようなら雪と塩を足してもうしばらく振ります。材料が固まったら完成です。お好みにトッピングして召し上がれ♪



△ 注意点

※塩を混ぜた雪は、そのまま屋外へ捨てると塩害となってしまう。土や植物を枯らしてしまうなどの影響が出る可能性があるため、必ず洗面所や台所のシンクなどで処理しましょう。

※塩を混ぜた雪は溶けない限り再利用できます。

※ガムテープは水分があるとはがれます。はがれてしまった場合は貼り直すか、ひもやゴムバンドで縛るなど工夫しましょう。

※車などの来ない広い場所で作業しましょう。