



令和5年7月20日発行

学校長 田熊利光 栄養教諭 大島久美子



いよいよ夏休み！体調管理も夏休みの大切な宿題です。特に食事の時間が不規則にならないよう、学校のある日と同じようになるように気をつけて、生活リズムを崩さないようにしましょう。

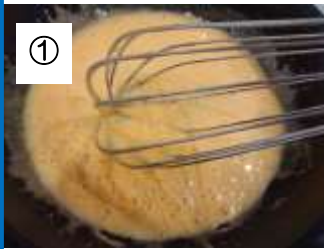
## 夏休みにも牛乳を！牛乳を使ったおすすめデザート

### さっぱり牛乳アイス

生クリームを使っていないのでさっぱりとした味わいです。早く凍らせたい時は、ステンレスパットなどを上下にはさんで冷凍庫に入れましょう。

#### 材料

- ・牛乳 500cc ・卵 1個分
- ・砂糖 80g ・バニラエッセンス
- ・ジッパー付き袋1枚 ・泡立て器 ・鍋
- ・ボール ・茶こしまたは目の細かいざる



① 鍋に卵を割り入れ、砂糖を加えてよく混ぜる。



② 牛乳を少しずつ加えよく混ぜ、中火にかけて混ぜる。沸騰前に火からおろし冷ます。



③ ボール等にジッパー付き袋を広げてかぶせ、②を茶こしを通して流し入れる。



④ ジッパーを締め、水につけて冷ます。完全に冷めたら、バニラエッセンスを2〜3滴加えてジッパーが閉じていることを確認し、振り混ぜてから冷凍庫へ。

⑤ 1時間ごとに袋をもんで混ぜる。ほどよく固まったらできあがり。固まる少し前に、砕いたクッキーや削ったチョコレートなどを入れても。

●もっと手軽に作りたい！  
舌触りはあらかりますが、すべての材料を大きめのジッパー付き袋に入れて閉じ、よく振って完全に混ぜてから冷凍庫へ入れても。



### 電子レンジで手軽にマグカッププリン

失敗の少ないカラメルなしのプリン。クリームやはちみつを添えても。

#### 材料(1個分)

- ・牛乳 130cc
- ・卵 1個分
- ・砂糖 大さじ1.5
- ・バニラエッセンス
- ・マグカップ1個
- ・泡立て器 ・ボール
- ・茶こしまたは目の細かいざる



① ボールに卵を割り入れ、砂糖を加えてよく混ぜる。牛乳を入れてのばす。バニラエッセンスを2滴振り入れる。

② ①を茶こしを通してマグカップに流し入れる。

③ ラップをしなくて電子レンジに入れ、500Wで2分〜2分30秒(600Wの場合は1分30秒〜2分)表面が少し盛り上がりグツグツしてきたらすぐに停止して取り出す。しない場合は20秒ずつ追加する。

④ カップにすぐにラップをして、タオルなどでくるんで保温し10分間余熱で固める。冷ましてから冷蔵庫でよく冷やす。

