

自由研究 簡単クッキングレシピ

❖ 冷凍庫を使わずにアイスを作ろう ❖

【材料】

牛乳・・・300ml

砂糖・・・20g

バニラエッセンス
・・・お好み

氷・・・300g程度

塩・・・50g程度

【作り方】

- ① 小さめのポリ袋に牛乳と砂糖、バニラエッセンスを入れ、しっかりと口をとじる（ガムテープをさらに貼っても良い）
- ② 大き目のポリ袋に氷と塩、①を入れ、口をしっかりととじる
- ③ タオルで②全体を包み、両手で前後左右に大きくふる（5分程度かかります）
- ④ 中の牛乳が固まったらアイスの完成



＼シンプルだけど美味しい／



普通は冷凍庫などで凍らせて作られるアイスクリームですが、なぜ「氷」と「塩」を混ぜた袋の中だと作れるのでしょうか。

【氷+塩の秘密】

氷には、溶ける時に周りの温度を下げる性質があります。

通常、氷は0℃で溶け、周りの温度をゆっくりと下げていきます。

塩には氷を溶けやすくする性質があるため、氷+塩は一気に溶けながら周りの温度を下げることで0℃より低い氷水を作り上げます。

それにより、アイスクリームをしっかりと固めることができます。

＼凝固点降下を利用しているよ！

離乳食相談

気になる項目がないかチェック!



離乳食の進め方が分からない

体重が増えない

母乳が足りているか心配

アレルギーが心配

簡単な離乳食のレシピが知りたい



離乳期のお子さんのお食事に関してなんでも
ご相談ください! **管理栄養士**がお伺いします。
対象: 離乳期の赤ちゃんとそのご家族

栄養相談



当院では生活習慣や食生活を見直すことで
病気を予防・改善する栄養を行っています。

栄養の過不足は体調不良やさまざまな
病気の原因となります。耳鼻科の病気では、
**めまい・耳鳴り・難聴・逆流性食道炎・嚥下機能障害・
睡眠時無呼吸症候群**などがあります。

健康的な生活をできる限り長く続けるためにも
日々の食事で病気を予防・改善することが重要です!

こんな方におすすめ

- お薬の治療でなかなか良くならない
- 健康診断で引っかかった項目がある
- 長く元気に過ごしたい
- 健康的に減量したい



※ その他にも気になることがあればご相談ください

離乳食相談、栄養相談は完全予約制です

料金: 1回 1,000円 (税込み)

時間: 30分程度

詳しくは受付スタッフまでお尋ねください



楓みみはなのどクリニック