



親子で作るハロウィンレシピ



親子で作って楽しい♪
おうちハロウィンパーティーのデザートに、「かぼちゃアイス」をご紹介します！
袋でモミモミして凍らせるだけ！親子で一緒に作ってみるのはいかがでしょうか？



柳沢くくる保育園

かぼちゃアイス

【材料】
(フリーザーパック中1つ分)

- ・かぼちゃ・・・1/8 (250g)
- ・豆乳 (無調整)・・・大さじ1-2
- ・オリゴ糖・・・大さじ1
- ・卵黄・・・1個分

※卵黄を入れるとコクが出ますが、生卵が心配なお子さんの場合は入れないで作ってください。

かぼちゃのねっとり
触感を活用して
アイスに！



市販のアイスは糖分と乳脂肪が多いので、手作りなら安心です！



作り方

①かぼちゃは5-6等分に切り、耐熱容器に重ならないように入れ、ラップをかけて電子レンジ (600w) で3~5分、柔らかくなるまで加熱する。



POINT
かぼちゃは十分加熱して柔らかくする。

②皮を除いてフリーザーパックに入れ、タオルなどで挟んで潰し、豆乳、オリゴ糖、卵黄の順に加え、なめらかになるまでもみまぜる。

かたまりを潰し混ぜる



かぼちゃのかたまりを潰してから液体を入れ、袋の上から手でよく揉み、混ぜ合わせる。

POINT
かぼちゃがバサついている場合は、分量外の豆乳を、滑らかになるまで少しずつ加えましょう！

③あら熱が取れたら、平らにして冷凍室で1時間以上冷やし固める。
※食べる時に、カチカチに凍っていたら、少し室温において溶かし、揉み混ぜる。



POINT
子どものおやつに、1回1/5量くらい

お家で
作ってみてね