



## 小松菜アイス

材料(2~3人分)

- ・小松菜..... 茎 100g、葉 50g
- ・生クリーム(動物性)・・・50g (1/4 カップ)
- ・卵黄..... 30g (卵小 2 個分)
- ・砂糖..... 23g (大さじ 2 杯半)
- ・牛乳..... 50g (1/4 カップ)



作り方

**\*アイスクリーマーは冷凍庫に入れ、予め冷やしておく。**

- ① 鍋に卵黄と砂糖をとり、白っぽくなるまでしっかり混ぜ合わせ、さらに牛乳を加えて混ぜ合わせる。その後弱火にかけ、沸騰させないようによくかき混ぜる。60℃になったら火からおろし、氷水に当てて混ぜながら冷ます。
- ② 生クリームをボールに入れてハンドミキサーで泡立てる(すくうと角が立って、先が垂れ下がる程度)。
- ③ 小松菜を茎と葉に切り分け、茎を4~5分ゆでて、葉を加えてさらに2~3分ゆでる。ゆで終わったら冷水に取って冷ます。
- ④ ミキサーに①をいれ、水気を十分に切った小松菜を加えて3~4分搅拌する。



- ⑤ ②のボールに④を加えて軽く混ぜ、冷やしておいたアイスクリーマーに入れて冷凍庫で冷やす(2~3時間程度)。



- ⑥ アイスクリーマーのランプが消えたら出来上がり!

100gあたり エネルギー: **157kcal**  
カルシウム: **127mg**





## チーズアイス

### 材料

- ・チーズ・・・・・・・・30g
- ・生クリーム（動物性）・・・・60g
- ・プレーンヨーグルト・・・・120g
- ・砂糖・・・・・・・・30g



### 作り方

① チーズを細かく切る。



② ①とヨーグルト・砂糖を混ぜ合わせる。



③ 生クリームをボールに入れて泡立てる（すくうと角が立って先がたれる程度）。



④ ②と③を混ぜ合わせる

⑤ 冷やしておいたアイスクリーマーに流し入れ、冷凍庫で冷やす（1～2時間程度）。



⑥ アイスクリーマーのランプが消えたら出来上がり。

100gあたり エネルギー：**230kcal**  
カルシウム：**154mg**





## 黒ゴマアイス

### 材料

- ・黒練りゴマ……………6g
- ・きな粉……………7g
- ・生クリーム(動物性) ……50g
- ・卵黄……………30g
- ・砂糖……………15g
- ・牛乳……………35g



### 作り方

- ① 卵黄と砂糖を白っぽくなるまでしっかり混ぜ合わせ、さらに牛乳を加えて混ぜ合わせる。その後、弱火にかけながら沸騰させないようによくかき混ぜる。60℃になったら火からおろし、氷水に当てて冷ます。



- ② クリームをボールに入れてハンドミキサーで泡立てる(すくうと角が立って、先が垂れ下がる程度)。



- ③ 黒練りゴマときな粉を混ぜ合わせ、①に加える。



- ④ ①のボールに③を加えて冷やしておいたアイスクリーマーに入れて冷凍庫で冷やす(2~3時間程度)。



- ⑤ アイスクリーマーのランプが消えたら出来上がり!

100gあたり エネルギー: **335kcal**  
カルシウム: **146mg**





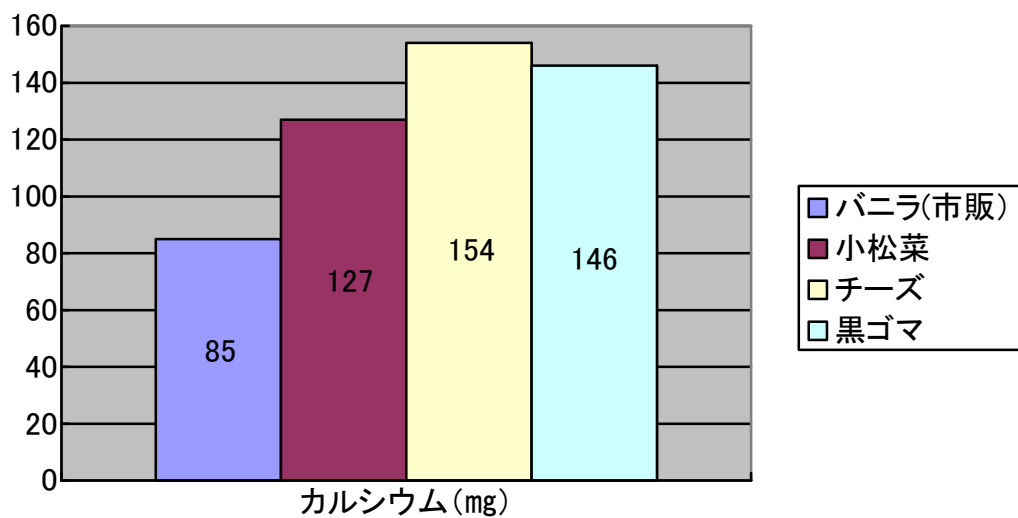
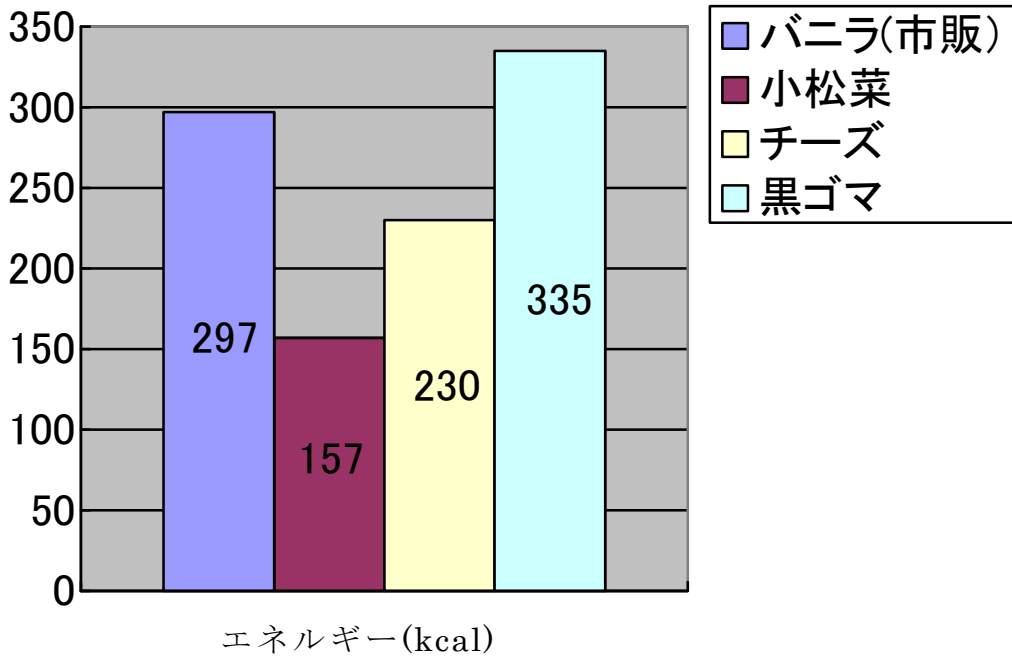
カル☆トル!?!アイス♡

2009.10.17~18.

白鷺祭



# 市販のバニラアイスと 今回作ったカル☆とる!?!アイス♡の エネルギーとカルシウムを比較してみました



作ってみてネ♥



中国学園大学 人間栄養学科