

暇な人はぜひ簡単アイス作ろう！！

- <材料> 卵2個
生クリーム200cc
砂糖 大4



<作り方>

- ① ボウルに卵白2個のみ（砂糖 大2をいれる）
卵黄2個のみ
生クリーム200cc（砂糖 大2をいれる）
それぞれ分けます。

- ② 卵白2個に砂糖大2をいれ、しっかり泡立てます。
（電動泡立て器があると便利ですが、ない人は
一生懸命泡立てよう。運動不足にもバッチリ！）

- ③ 生クリームに砂糖大2をいれ、しっかり泡立てます。

- ④ ②と③と、溶いた卵黄をしっかり混ぜる。

- ⑤ 大きめの器やタッパーに入れて冷凍3時間で出来上がり！



お好みで④の段階でチョコレート
をいれるとチョコレートアイス、いち
ごジャムをいれるとストロベリー
アイスができます。

何もいれなくてもバニラでおいし
いですが、今回はストロベリーアイ
スとオレオクッキーを混ぜてクッ
キーアイスにしています。

日頃、皆さんに食事のつくり方より、
スイーツのつくり方を教えて～といわれます。
でも時間がなかなかないですね。
簡単にできておいしいのでぜひチャレンジ
してください。結果を教えてね～。

食品添加物が入っていないし、コ
ンビニに買いにいかなくてもお
腹いっぱいおいしいアイス食べ
られるよ！

