

作ってみよう!

夏休み企画!

大人も子どもも楽しめる
レシピです。

20号(7/27~8/1)

で注文できます!



楽しく作って、

美味しく味わって

じっくり調べよう!

おすすめレシピ②

冷凍庫に入れなくても作れる♪

はちみつミルクアイス

<材料> (4人分)

20号注文番号	187	産直びん牛乳ノンホモ	200cc
20号注文番号	621	はちみつ	大さじ2
20号注文番号	552	海水塩なぎさ	大さじ5
		氷	20~30ブロック

塩:氷=1:5



<作り方>

- ① 耐熱容器に、牛乳50ccとはちみつを入れ、レンジ500wで約40秒ほど加し、はちみつを溶かす。溶けたら、残りの牛乳を加え混ぜる。
- ② ①をジッパー付きの袋に入れて、空気を抜きながらジッパーをしめる。
- ③ 別のジッパー付きの袋に氷を半分ほど入れ、塩を加えて揉みながら軽く混ぜる。
- ④ ③に②を入れて、ジッパーをしっかりとしめる。
- ⑤ ④をタオルでくるんで、ふったりもんだりすると5~10分ほどで完成♪

はちみつ生キャラメル

<材料> (4人分)

20号注文番号	205	生クリーム	200cc
20号注文番号	621	はちみつ	200g
20号注文番号	9038	バター	50g



<作り方>

- ① 鍋に、はちみつと生クリームを入れ、ヘラでかき混ぜながら沸騰させ、焦げないように煮つめる。(約5~6分)
- ② キャラメル色になったら火を止め、バターを加えて混ぜながら溶かす。
- ③ タッパーなどの容器にクッキングシートを敷いて流し込み冷蔵庫で冷やす。
- ④ 固まったら、お好みの大きさに切ってできあがり。

みたらし団子

<材料> (4人分)

20号注文番号	057	白玉粉	250 cc
		水(団子用)	200 cc
20号注文番号	533	しょうゆ	50 cc
20号注文番号	547	みりん	50 cc
20号注文番号	554	きびさとう	120 g
20号注文番号	626	片栗粉	大さじ2
		水(タレ用)	120 cc



<作り方>

- ① ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ加え耳たぶ程の硬さになるまでこねる。
- ② ①を2~3cmの大きさに丸め、沸騰したお湯に入れてゆでる。
- ③ ②の団子が浮き上がってきたら、水に取り冷ます。
- ④ ★の調味料を合わせてよく混ぜ、片栗粉がなじんだら鍋に入れ弱火にかける。ひと煮立ちさせて、とろみがついたら火からおろす。
- ⑤ 水気をよく切った③の団子に④のタレをかけて出来上がり。

調べてみよう! ②

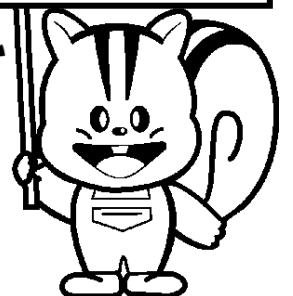
- Q1. なぜ冷凍庫を使わなくてもアイスができるの
- Q2. 白玉粉って何の粉?
- Q3. 片栗粉って何の粉?
- Q4. 片栗粉を使うととろみがつくのはなぜ?



★難しい言葉がでてきたら、それも調べてみよう!

※クイズの答えは、グリーンコープ生活協同組合ひょうごのホームページとフェイスブックに掲載します。(8月上旬)

[グリーンコープひょうご検索](#)



お問い合わせ

グリーンコープ生活協同組合ひょうご 伊丹センター 組合員事務局
TEL: 072-777-7641 FAX: 072-777-7805