

# 手作りシャーベット



## 材料 (作りやすい量)

オレンジジュース 200ml

※ ジュース200mlを

牛乳200ml + 砂糖大さじ3 に変えると  
アイスクリームが作れます。

塩 大さじ2

氷 適量

## 必要なもの

ジッパー付きのビニール袋 大・小  
タオル

## こんな作り方もあります♪

- 1.牛乳200ml + カルピス原液100mlをジッパー付きのビニール袋に入れる。
- 2.お好みでフルーツを加えて、袋の空気を抜き、3~4時間、冷凍庫で凍らせる。
- 3.凍った2を冷凍庫から取り出し、よくもんだら、器に入れてできあがり。

## 作り方

1. 大きい方の袋に、氷と塩を入れて、もみながら軽く混ぜる。



2. 小さい方の袋にジュースを入れて、口をしっかりと閉じる。



3. 2を1に入れ、口をしっかりと閉じる。



4. タオルで全体を包み、両手で持って前後左右に振る(約5分間)。

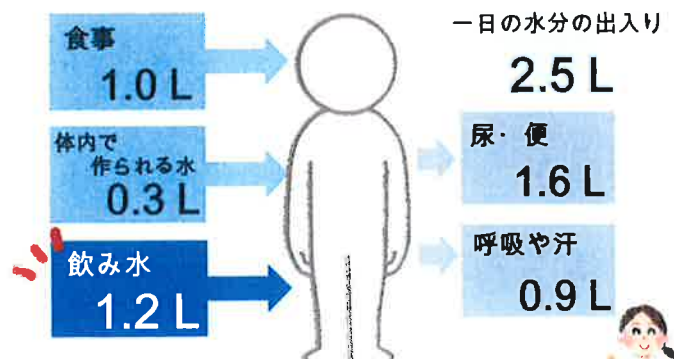


5. ジュースが固まったら、できあがり！

## 熱中症予防のポイント

- 暑さを避ける
- こまめな水分補給
- 暑さに備えた体力づくり

## 一日どれくらい飲めばいいの？



※水分制限のある方は、主治医の指示に従って、水分補給をして下さい。

