

牛乳を のもよう!



発行：北見地区農業振興連絡協議会

北見市・訓子府町・置戸町・オホーツクNOSAI・網走農業改良普及センター・きたみらい農業協同組合

牛乳を使って アイスを作ってみよう!

1

牛乳100g(分量内)と
砂糖60gを
耐熱容器に入れて
レンジで温め、
砂糖を溶かす。



材 料

牛乳: 400g

砂糖: 60g

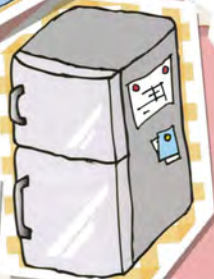
バニラエッセンス:
大さじ1弱

砂糖が溶けたら、残りの牛乳300gと
バニラエッセンス大さじ1弱を
加えて混ぜる。
タッパーに入れて
冷凍庫で凍らせる。

2



3



ある程度凍ったら
泡立て器で
ぐるぐる全体を混ぜ、
再度凍らせて完成!



(アイスクリーム 100g)

《カルシウム》
1日に必要な量の

15%

アイスクリームには
消化吸収のよい
ミルクカルシウムが
たっぷり!!

牛乳は

栄養がいっぱい!

成長期みんなに必要な
栄養がバランスよく
入っているんだ!!

エネルギー ... 138kcal

ビタミンA ... 80 μ g

- 病気にかかりにくくする
- 目を疲れにくくする

カルシウム ... 277mg

- 骨や歯を強くする
- 心臓の働きを正常に保つ

ビタミンB₂ ... 0.31mg

- 成長を助ける
- 髪かみの毛、爪つめ、肌はだを美しく保つ

たんぱく質 ... 6.8g

- 肉や血になる
- 元気のもとになる

炭水化物 ... 9.9g

- 脳の栄養源になる
- 元気のもとになる

脂質 ... 7.8g

- 元気のもとになる
- ビタミンを吸収させやすくする

牛乳コップ1杯(200ml)あたり

知識



よく眠れる

牛乳に含まれるカルシウムが、心をおだやかにするので、よく眠れるよ! ストレスをやわらげる作用もあるよ。

ダイエット効果

牛乳・乳製品を食べる量を増やすと、体重・体脂肪が減るという報告が出ているんだ!! これも、牛乳・乳製品に含まれるカルシウムの効果といわれているよ。