

クッキングラボ イベント

まなんで!つくって!たべて!

じゅうけんきゅう

おいしい自由研究

て
~としよパンdeハンバーガー&

しお ちから

塩の力でひんやりアイス~



にちじ れいわ ねん がつ にち ど

日時:令和7年8月23日(土)

ばしょ

場所:ふくちのち クッキングラボ



ほんじつ

本日のスケジュール



じかん 時間	ないよう 内容
50分 ^{ふん}	りょうりきょうしつ 料理教室 で 「としょパンdeハンバーガー& しお ちから 塩の力でひんやりアイス」
10分 ^{ふん}	しょくいくこうぎ 食育講座 こおり しお かんけい 「氷と塩のふしぎな関係」
30分 ^{ふん}	かいしょく かたづ 会食・片付け&アンケート

【メモ】



しお ちから 塩の力でアイスクリーム



ざいりょう にんぷん 材料(2人分)	
たまご	1コ
さとう	25g
ぎゅうにゅう 牛乳	150ml
こおり	500g
しお 塩	150g



【アイスクリームについて】

アイスクリームの歴史は古代ギリシャ時代にさかのぼります。疲れをいやす健康食品としてシャーベットのようものを食べていたと伝えられています。18世紀のアメリカで、余ったクリームをもたないから、冷やして売ったら大人気で、このことがアイスクリームにつながりました。

日本にはアメリカから明治時代に伝わりました。



つく かた 〇作り方〇



ボウルにたまごを割り入れ、さいばしでときほぐす。

小さいほうのチャックつきビニール袋に牛乳、さとう、①のたまごをいれて、袋のくちをとじる。

②をよくもみ、材料をしっかりませる。

大きいほうのチャックつきビニール袋にこおりと塩をいれる。

マイナス20.0℃



こおりにまんべんなく塩がつくように、よくもむ。
※温度計で確認してみよう

⑤に⑥を入れて、袋の口をとじる。

⑥をタオルにつつまみ、コロコロ転がす。

かたまったらできあがり。器に盛り付けてチョコソースなどをかける。



としょパンdeハンバーガー



材料(1人分)

ハンバーガーバンズ	1コ
合いびきミンチ	80g
たまねぎ	1/8コ 25g
塩・胡椒	少々
トマト	1枚
レタス	1枚
スライスチーズ	1枚
トマトケチャップ	大さじ1



○作り方○

① トマトを縦半分に切り、切り口を下にして1cm幅に切る。レタスは1枚ずつはがして洗い、ペーパーで水気をふいておく。たまねぎはみじん切りにする。

② 袋に合いびきミンチと塩・胡椒を入れて、よくもみ、①で切ったたまねぎを、電子レンジ(500w3分間)にかけて、冷まして、一緒にもみもみする。もんだミンチをラップにひろげて薄く丸く成形する。

③ 熱したフライパンに、②を入れて、焼き色がついたら裏返す。アルミホイルでフタをして弱火で3分焼く。余分な油はペーパーでふき取る。

④ バンズをフライパンで薄く焼き色がつく程度で焼く。

⑤ ④の下の部分にレタスをおりたたんでのせ、トマト・ハンバーグパテ・トマトケチャップ・スライスチーズの順番でのせる。④の上の部分が一番上にのせて、できあがり。