



R3

お家で「ぼくとわたしの チャレンジCooking」

★作ってみよう！！

手作りバター

★手作りバターを使って作ってみよう！

にんじんクッキー



つくってみよう！！ 手作りバター

<材料>

なま 生クリーム (乳脂肪35～40%以上)	100ml
しお 塩	1g
ようき 容器	1本

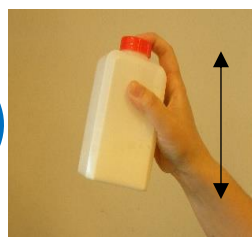


<作り方>

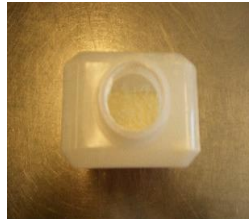
① 清潔な容器に生クリーム、塩1gを入れて蓋を締めてよく振ります。



むえん
無塩バターを作る時は
しお
塩は入れずに作ります！！



② しばらく振っているとホイップクリーム状になり、さらに振っているとバシャバシャと音がしはじめます。容器の中が、固形と液体に分かれるまでしっかり振りましょう。



手作りバターは、基本振るだけ！
お家では、きれいに洗った
ペットボトル等を利用しましょう。



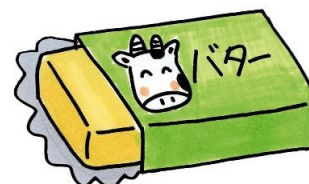
③ 容器の中の液体(バターミルク)を全部出すと、固形(バター)が残ります。



【出来上がり】



※ 出来上がったら清潔な容器に入れ、冷蔵保存でなるべくその日のうちに使いきりましょう！！



手作りバターを使って作ってみよう！！ にんじんクッキー

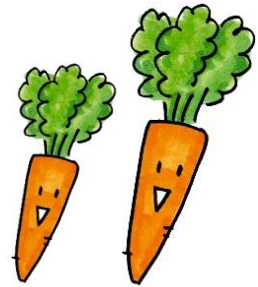
＜材料＞

ホットケーキミックス	200g
手作り無塩バター（または市販の無塩バター）	40g
にんじん	80g



＜作り方＞

① にんじんをすりおろします。



② 袋にホットケーキミックス、バター、すりおろしたにんじんを入れ、バターをつぶすようにもみながらよく混ぜます。



③ 生地がまとまったら袋から出し、0.5cmぐらいの厚さで平らにのばし、好みの型で抜きます。
手で丸めても良いです。



材料を袋に入れて混ぜるだけ！！
人参以外に、かぼちゃやほうれん草等を使ってもおいしく出来上がります。

④ 170℃のオーブンで15～20分焼いてできあがりです。



【出来上がり】

