

親子で

いちご牛乳を作ろう

ビタミンCたっぷりのフルーツジュースを飲んで、
みんな病気に負けないからだを作ってね！



材料

いちご	100g
砂糖	大さじ1
冷たい牛乳	100ml

道具

ポリ袋	1枚
コップ	1個
めん棒	1本

作り方

① 冷やしいちごは、洗ってへたを取り、水気をふいて、
薄切りにする



② ①をポリ袋に入れて、砂糖を加え、閉じ口を押さえながら、
めん棒で押しつぶして砂糖をなじませる
※めん棒で押しつぶして、できるだけピューレに近い状態にする

③ ②に牛乳を加え、空気を入れて、閉じ口をねじって、
押さえながら振って混ぜる



※細長いコップに袋を入れると、牛乳が注ぎやすい
※袋の口から出てくるので、お子さんがシェイクする時は要注意！

④ コップに注ぐ

※時々袋ごともんで、いちごをさらにつぶしながらシェイク！
シェイク！！

おいしくなーれ！
元気になるーれ！！



「唱えながらシェイクすると、
思いが伝わるかな…？」（笑）

★他にもバナナミルク、桃やミカンの缶詰、夏はスイカドリンク等、いろんな果物
で作ってもおいしいよ！

★いちごのへた取りや、めん棒で押しつぶしたりもんだりといった作業は、
ぜひお子さんと一緒にやってみてね