

ぎゅうにゅう
牛乳パックでこんなにできる! わくわく☆クッキング
もくじ

P.4 はじめに

P.5 ぎゅうにゅう 牛乳パッククッキングの注意点 ちゅうい てん



ぎゅうにゅう
フルーツ牛乳かん



パウンドケーキ



P.10



チョコバー



P.12



いちごムース



P.14



クールチョコプリン



P.16



かぼちゃようかん



P.18



アイスクリーム



P.20



レアチーズケーキ



P.22



あんじん
杏仁豆腐



P.24



ポテトサラダ



P.26



お押しずし



P.28



ナッツ入りパン



P.30



お好み焼き



P.32



かんてん
寒天よせ



P.34



のっけ豆腐



P.36



おにぎり



ぎゅうにゅう
P.38 牛乳パックの切り方・型の作り方 き かた かた つく かた

ぎゅうにゅう
牛乳パックでできる!

いちごムース

ぎゅうにゅう
牛乳パックがボウルになったり、
シェーカーになったり!
たのしくつく
楽しく作れて、おいしいいちごムースです。

かた ぎゅうにゅう
ムースの型も牛乳パック!
ちょうどいいサイズです。



材料 2 個分

【生地】	砂糖	50g
クラッカー	プレーンヨーグルト	60g
サラダ油	生クリーム	100ml
大さじ 4 1/2		
【ムース】	【トッピング】	いちご 2 個
粉ゼラチン		
6g		
水		
大さじ 2		
いちご		120g



作り方



500mlの牛乳パックにクラッカーを入れ、
麺棒などで細かく砕きます。



サラダ油を入れ、スプーンで混ぜます。



型にする 500mlの牛乳パック 2 個に入れ
て敷きます。



耐熱の器に水、粉ゼラチンを入れて混ぜ、
電子レンジで 20 秒温めてときます。



1000mlの牛乳パックにへたを取った
いちごを入れ、麺棒などでつぶします。



砂糖、ヨーグルトを入れます。



スプーンで混ぜます。



別の 1000mlの牛乳パックに生クリームを
入れ、とろっとするまでふって泡立てます。



7 に入れ、混ぜます。



4 を入れ、混ぜます。



3 に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。



牛乳パックをはさみで切って外し、
トッピングのいちごをのせます。



牛乳パックでできる!
アイスクリーム

牛乳パックに材料を入れたら
たくさんふって、空気を入れて!
おいしいアイスを作しましょう!



少し凍らせてはふる……
このくり返しがポイントです。

クッキーサンド



クッキーサンドも
かんたんに作れます。



牛乳パック
[1000mℓ] 1個



材料 2人分
生クリーム 200ml
牛乳 50ml
砂糖 50g
[トッピング]
カットフルーツ 適量



作り方

- 1 牛乳パックに生クリーム、牛乳、砂糖を入れます。
- 2 口を閉め、上下にふります。
- 3 冷凍庫で冷やします。1時間
- 4 冷凍庫から取り出し、菜箸で混ぜます。
- 5 口を閉めてふり、冷凍庫に入れて冷やします。4、2、3を2回くり返し、冷やし固めます。2時間
- 6 牛乳パックを切り、スプーンで器に入れ、カットフルーツをのせます。

クッキーサンド

材料
アイスクリーム 適量
カットフルーツ 適量
クッキー 適量



- 1 アイスクリームにカットフルーツを入れて混ぜます。
- 2 クッキーに1のをせ、はさみます。
- 3 はみ出たアイスクリームをスプーンで整え、冷凍庫で冷やし固めます。1時間