

えんじょい だい だん おうちでENJOY♪ 第6弾

かんたん て ～簡単手づくりバター～



ざいりょう 材料

- ・生クリーム 200ml
- ・塩 1g
- ・ペットボトル 500ml
- ・はさみ

なま えら かた ☆生クリームの選び方☆

- ・動物性のもの
 - ・乳脂肪分がたかいもの（35%以上のもの）
 - ・乳化剤・安定剤がはいっていないもの
- ※冷たい方が早くかたまります。使うまえに冷蔵庫でしっかり冷やしておいてください。



かた つくり方

1. ペットボトルの中によく冷やした生クリームを入れ、キャップをしめてシャカシャカと激しく振ります。
2. ホイップして全体が固まったあと、さらに振り続けると、乳脂肪のかたまりと白い液体（バターミルク）にわかれます。ペットボトルの口から液体のみをとり出してください。※この液体は飲んだり、料理に使ったりすることができます。
3. ペットボトルを2つに切りはなし、乳脂肪のかたまりをとり出します。このかたまりがバターです！
4. 最後に塩をまぜたら完成です。

生クリームから手づくりすることでバターができる過程を見ることができて食育にも

なります。激しく振ることで運動不足解消にもなりますよ！

おうち時間でぜひ試してみてくださいね♪

