



夏はこれできまり！ ～ライスミルクのジェラート～



作り方

材料（4人分）

- ライスミルク ……800ml
（豆乳でも代用できます）
- バナナ（冷凍） ……4本
- ブルーベリー（冷凍） …100g

- ① ボウルに材料を全て入れ、ブレンダーで均一になるまでブレンドする。
- ② ジッパー袋に空気を入れながら①を入れる。
- ③ ②より一回り大きいジッパー袋に氷に塩（5：1ぐらい）を入れ、少しもみ、そこに②を入れる。
- ④ ③をタオルでくるんで10～20分ほど振る。
- ⑤ ジェラート状になれば完成。



ライスミルクとは、米が主原料の植物性ミルクで、牛乳や大豆アレルギーの方でも安心して飲むことができます。