



食品ロス削減量  
一人前あたり



# 叫ぶほど美味しい イチジクアイスクリーム

## 【材料（8人分）】

イチジク	4個
牛乳	200ml
生クリーム	150ml
<b>A</b> はちみつ	大さじ1
砂糖	大さじ4
レモン汁	大さじ1.5
氷	3～5個

## 【作り方】

1. 沸騰させたお湯でイチジクを1～2分ゆで、皮から内側までふやけたら引き上げる。
2. 引き上げたイチジクを4等分に切り、**A**と合わせてミキサーでよく混ぜる。
3. 氷を入れてもう一度ミキサーにかける。
4. ミキサーからとり出し、ボウルに中身を移す。  
ボウルにラップをして、冷凍庫で冷やす。  
※30分～1時間おきに混ぜる

Point!

イチジクを無駄なく、ごみを出さずに調理できる！  
規格外のものでも関係なく食べられる！