

# ●キウイフルーツのアイス●

神奈川県 小島 香住さん

## ▶材料 (2人分)

キウイフルーツ 1個

## ▶下処理&冷凍方法

- ①キウイフルーツは皮をむき、1~1.5cmの厚さにスライスする。
- ②アイススティックを刺す。
- ③保存袋に重ならないように並べて冷凍する。

## ▶作り方

①凍ったら、できあがり。そのまま、食べられます。

## ▶ポイント

- ・砂糖や香料などを使わない、100%フルーツのアイスキャンディができる。
- ・輪切りにすることで、キウイの見た目も楽しめる。
- ・溶かしたチョコに凍ったままつけるとチョコが固まって、チョコレートコーティングもできます。
- ・アイススティックは100円ショップなどで手に入ります。



## ★受講のきっかけ

これまでホームフリージングは色々活用しており、自身が開催する講座やInstagramでも度々紹介していました。

講座に参加される方やフォロワーさんも冷凍の活用は非常に興味が強く、きちんとメカニズムを学んで、冷凍生活アドバイザーとして情報をお伝えしたいと思ったことがきっかけです。

オンライン受講の選択もありましたが、先生の話を直接聞いて学びたかったため、東京で開催されるのを待って受講しました。

## ★受講後

資格を取ったことで自信にもつながったことが大きな変化です。

「あの食材を冷凍したらどうなるだろう？」と試してみるのも楽しみになり、毎日の生活にさらに冷凍が欠かせないものになりました。

また、ホームフリージングだけでなく、市販の冷凍食品の見方も変わりました。

これまで、あまり美味しくない...高い...などの先入観がありましたが、改めて食べてみると、

技術の向上などもありとても品質の高い商品が多いことに気がきました。

仕事や家事・育児に毎日忙しく過ごす同じママ世代の方をはじめ、12万人いるInstagramのフォロワーさんに冷凍を活用した楽しい食生活をこれからもお伝えしていきたいです。



冷凍生活  
アドバイザー