



子育て
応援

親子でつくろう! シュワツとおいしい、 まんまるラムネをつくってみよう



子どもたちが大好きなラムネ。ラムネがお家で手作りできちゃうって知っていましたか？
火も電気も使わないでコネコネ混ぜて型に入れるだけ。指先で、雪のような粉砂糖の感触を感じたり、指先を使って小さな型に詰めたり簡単にできちゃうので、親子で楽しみながら作れそうですね。

材料（準備するもの）

（直径1.5cmのボール型ラムネ約30個分）

- ・粉砂糖：50g
- ・コーンスターチ：10g
- ・食用重曹：小さじ1/2
- ・食用クエン酸：小さじ1/4
- ・かき氷シロップ：小さじ1程度
（いちごパウダーを水に溶かして使用しても良い）
- ・材料を混ぜ合わせるボウルなどの器
- ・計量スプーンの小さじ2本（ラムネの型）



作る前には、
よく手を
洗おうね!



- 1 ボウルに粉砂糖、コーンスターチ、重曹、クエン酸を入れて、指先でよく混ぜる。

作り方

- 2 ①の真ん中をくぼませ、加減を見ながらかき氷シロップを少しずつ入れまぜる。シロップが多すぎると固まりづらくなるので、硬さを見ながら、手で握ると軽くまとまるくらいの硬さにする。

- 3 2本の小さじに②をあふれるくらい（山盛り）入れる。



- 4 2本の小さじを合わせてぎゅっと押さえて外すとまんまるラムネの出来上がり。まんまるにするのが難しい場合は、1本のスプーンでドーム型にしたり、他の型に入れても良いです。型から外しにくい場合は、小さじを軽く打ち付けると外れやすくなります。

※今回は、船橋市を中心にキッズ食育トレーナーとして活躍している
村上夏希さんにレシピを提供していただきました。

問い合わせ

コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部 TEL 0120-925-036 9時～17時(土・日・祝日休み)