

おすすめレシピ



●フルーツ白玉

給食で大人気のフルーツ白玉ですが、お家でも簡単にチャレンジできます。
 季節ごとに合わせる果物をキウイフルーツやりんご、みかん、桃など入れる
 ことにより彩りもよくなり、見た目もとっても美味しそうに見えます。

材料 4人分

材料名	分量	備考
白玉粉	100g	
水	100ml	
みかん缶	80g	シロップも使う
パイナップル缶	60g	シロップも使う
モモ缶	40g	
りんご	80g	りんご1/2個をいちちょう切り

1 白玉粉をボールに入れて、水を少しずつ加え、1つの固まりにする。
 (耳たぶぐらいの柔らかさまで水を加えてこねる)

2 固まりを15個分ぐらいに分けて、丸めて真ん中の部分をへこませる。

3 鍋に水を入れて、沸騰させた中に白玉を入れて
 3~4分ゆでる。



4 白玉は冷たい水にとり、白玉を冷ます。

5 りんごは皮をむき、いちちょう切りにする。

6 ボールにパイナップル、みかん、モモ缶をシロップごとと、切ったりんごを
 合わせ、白玉を入れて混ぜる。

炭酸飲料を少し入れるとさわやかなフルーツ白玉ができます