

● フルーツ白玉 (果物)

材料 (4人分/中学年の分量を1.5倍しています)

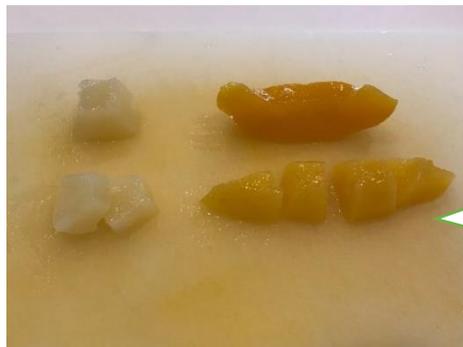
白玉粉 100g
フルーツ缶詰 540g
(みかん、桜桃、パイナップル、りんご等)

砂糖 大さじ3強
水 180ml



作り方

- ①水に砂糖を溶かしてシロップを作り、冷やしておく。
- ②白玉粉は、袋の記載に従って、白玉だんごにする。水さらししただんごは、バットなどにあげておく。
- ③フルーツ缶はざるに開けて水気を切り、冷やしておく。
- ④材料を全て合わせる。



缶詰フルーツは、大きければダイス状に切りそろえます。

子供と一緒に白玉だんごを手作りすると、楽しいですよ。

缶汁ではなく、砂糖水を使うことですっきりとした「給食のフルーツポンチ」味になります。杏仁豆腐やマンゴープリンを入れてもおいしいです。

