

フルーツ白玉

□材料□ (5人分)

パイナップル缶・50g 黄桃缶・50g みかん缶・50g
白玉粉・200g 上新粉・15g 黄桃缶・みかん缶の果汁 適量

□作り方□

- ① パイナップル缶・みかん缶・黄桃缶を食べやすい大きさに切る。
- ② みかん缶・黄桃缶の果汁を残しておく。(※パイナップル缶の果汁は少し酸味があります)
- ③ 果汁の中に切ったフルーツを入れ冷蔵庫で冷やしておきます。
- ④ 白玉粉・上新粉を水で程よいやわらかさに丸めます。(※耳たぶぐらいのやわらかさ)
- ⑤ 沸騰したお湯に丸めた白玉を入れ、完全に浮かんできたら網で引き上げて、冷水に入れる。
- ⑥ 冷水から網で引き上げて、フルーツの中にまぜる。



2011. 6. 20 おやつ

☆ ひとくちメモ ☆

- * 缶詰ではなく、生の果物を使ってもいいです。
- * 白玉は上新粉を多くすると舌触りがやわらかくなり、白玉粉を多くすると歯ごたえのあるものができます。お好みで作ってみてください。
- * 卵・牛乳アレルギーの子どもも同じものが食べられます。