

フルーツ白玉



🌀 子どもはお団子づくりが大好きです！
ぜひ一緒に作ってみてくださいね。



【レシピ】

材料 (子ども3人分)	<ul style="list-style-type: none">・絹ごし豆腐 30g・白玉粉 30g・水(かたさを見ながら少しずつ入れる) 少量・果物(キウイ、バナナ、ミカン缶など) 適宜 <p>〈シロップ〉</p> <ul style="list-style-type: none">・砂糖 大さじ 1・1/2・水 1/4 カップ <p>* 缶詰のフルーツを使用するときは、缶汁を利用するとお手軽です。</p>
作り方	<ol style="list-style-type: none">1. 白玉粉によく水切りした豆腐を混ぜる。耳たぶくらいのやわらかさにして、1円玉くらいに丸めて、中心を少しくぼませる。2. 沸騰した湯の中に1を入れて、浮かんでから2～3分、中までしっかりゆでて冷水にとる。3. フルーツは食べやすい大きさに切る。4. シロップの材料は耐熱容器に入れて、電子レンジ 600W で1～2分程加熱し、冷ましておく。5. 白玉団子とフルーツ、シロップを混ぜ合わせ、器に盛る。
1人分の エネルギー・塩分量	<ul style="list-style-type: none">・エネルギー : 80kcal・食塩相当量 : 0g

* 1人分はあくまでも目安の量です。お子さんの食べられる量にあわせてあげてください。