



白玉フルーツポンチ

白玉は豆腐を使って作るの、なめらかな食感になります。

桃一小的給食では、衛生上の理由から、缶づめの果物を使用していますが、ご家庭では生の果物を使ってもいいですね。

親子で楽しみながら作ることができるデザートです。

材料(4人分)

一人分エネルギー 89 Kcal

白玉

白玉粉 … 40g
とうふ … 35g
水 … 適量

みかん缶 … 40g

パイナップル缶 … 40g

もも缶 … 40g

☆果物はお好みで
選んでください。

(市販の缶詰は、固形量が
200g~400g のものが多いです)



シロップ

砂糖 … 大さじ 3 杯

水 … 100CC

※あれば、白ワイン

… 小さじ 1 杯

【作り方】

- ① 豆腐はつぶして白玉粉とあえて、よくこねる。
(水を入れて耳たぶ位のかたさに調節する)
- ② お湯をわかして、白玉を丸めて入れる。熱湯でゆでる。
- ③ 白玉だんごが浮いてきてから 1 分程度待ち、水をはったボールにあける。

浮いてきてから
1分程度待つと
中まで
火が通ります。



- ④ 砂糖、水、白ワインをなべにかけてシロップを作る。
- ⑤ 缶づめの果物と白玉だんごをお皿やグラスに盛り付けて、シロップを注ぐ。