

フルーツ白玉

デザート



1人当たり
エネルギー：130kcal
塩分：0g

【材料 4人分】

- A
- 白玉粉 50g
 - 水 50mL
 - フルーツミックス缶 1缶
 - ぶどう（季節の果物） 4粒（60g）

【作り方】

- ① ボウルに A を入れ、耳たぶの固さになるくらいに練り、一口大に丸める。中央を指でおさえくぼませたら、沸騰したお湯に入れ、浮いてきたら水に取る。
- ② フルーツは、食べやすい大きさに切る。器に水を切った①、フルーツを盛り、シロップをかける。

日本食生活協会より

生のフルーツで作るのもおすすめです。
フルーツミックス缶を使わない時は、シロップを作りましょう。

～シロップの作り方～

材料（4人分）

- 水 200mL
- 砂糖 大さじ3（約30g）
- レモン汁 小さじ1

作り方

- ① 材料全てを煮溶かす。
- ② 盛りつける前に、冷ます。

