

このコーナーはPDF版では掲載しておりません。

♪食推おすすめレシピ♪

☆白玉だんごのフルーツポンチ



今回は白玉だんごのフルーツポンチを紹介します。白玉だんごは、絹ごし豆腐が入っているので固くなりやすくやわらかいので食べやすいですよ。

ぜひ、作ってみてくださいね。

【1人分の栄養素量】

エネルギー 91kcal、たんぱく質 1.8g、脂質 0.6g、食物繊維 0.8mg、食塩相当量 0g

材料（4人分）

白玉粉 …………… 50g	もも缶詰 …………… 100g
絹ごし豆腐 …… 50g	みかん缶詰 …………… 100g
水 …………… 適量	もも・みかん缶詰シロップ …………… 適量
キウイフルーツ …………… 1/2 個	

作り方

- ①ボウルに白玉粉・絹ごし豆腐を入れてこねる。固ければ水を加えて耳たぶくらいの固さにこねる。ひと口大に丸めて真ん中をくぼませる。熱湯でゆでて浮かんだら、水につける。
- ②もも缶詰、みかん缶詰は、実とシロップに分ける。もも缶詰は1センチ角に切る。
- ③キウイフルーツは皮をむき、いちよう切りにする。
- ④ボウルに①、②、③、缶詰めシロップを入れて混ぜる。
- ⑤器に④を盛る。