

作ってみよう!

おうちで給食レシピ

白玉フルーツポンチ



デザートではありますが、白玉団子が入るのでボリューム満点です。



材料	5人分正味 g(中学年)※1	切り方・下処理
白玉粉	110	調整する
水	90	
お好みのフルーツ缶詰※2	固形量で350	
砂糖	20	
水	200	

※1 給食用の分量です。ご家庭で作る際は調整が必要な場合があります。

※2 給食では主に国産のフルーツ缶を数種類使用していますが、ご家庭ではお好みのものを使用してください。

【作り方】

- ① 白玉粉に水を加え、こねて耳たぶ位の柔らかさにする。
※水の量は、粉の種類や温度等により変わるので調整してください。
- ② たっぶりの湯をわかし、①を丸めながら湯に入れる。やけどに注意!
- ③ 団子が浮いてきたら冷水にとり、冷ます。
- ④ 砂糖と水を合わせ、加熱冷却しシロップを作る。
※フルーツ缶のシロップを使っても良いです。
- ⑤ ゆでた団子とフルーツ缶、シロップをまぜ合わせる。

