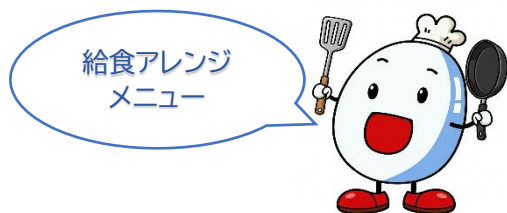


フルーツとうふ白玉



【材料】 (作りやすい分量)

・白玉粉	100g
・絹ごし豆腐	100g
・好きなくだもの	300g
(缶詰でもよい)	
・砂糖	30g
・水	60ml

【作り方】 ①鍋に砂糖と水を入れ、火にかける。(電子レンジでもよい)

砂糖が溶けたら冷やしておく。

*缶詰のシロップを使ってもおいしいです。

②白玉粉に豆腐を潰しながら入れてこねる。耳たぶくらいの柔らかさになったら、小さく丸めて団子にする。

(かたかったら、水を少し加える)

③鍋に湯を沸かし、沸騰したお湯に②を入れる。

浮き上がったら1~2分茹でて、水を入れたボウルにあげる。

④くだものは、食べやすい大きさに切る。

*もも、みかん、パイナップル、すいかなど、何でもおいしいです。

⑤冷やしておいた①のシロップに、団子とくだものを入れて完成。

給食メニューのフルーツ白玉をアレンジしました。

水の代わりに豆腐を入れると、もっちり柔らかい団子になります。

<1人分の栄養量> エネルギー 137kcal 食塩相当量 0.0g

■出典元: 令和5年8月 三光共同調理場 献立表より