

フルーツ白玉



材料(4人分)

食材	分量
黄桃(缶)	80g
パイン(缶)	80g
みかん(缶)	60g
バナナ	1本
白玉粉	80g
水	適量

調理時間	20分
エネルギー(1人分)	118Kcal

作り方

白玉団子を作る

- 1.白玉粉に、水を少しずつ加えながら、耳たぶくらいのかたさになるように練っていく。
- 2.(1)を、一口大のサイズに丸めて団子を作る。平らにつぶすと茹でやすい。
- 3.なべにお湯を沸騰させ、(2)を入れ、浮いてきたら冷水にとる。

果物の準備

- 1.バナナは輪切りにし、桃などの缶詰の汁につけて変色を防止する。
- 2.缶詰の果物は、食べやすい大きさに切っておく。

仕上げ

- 1.白玉団子を冷水からあげて、水気を切る。
- 2.果物と白玉団子を混ぜ合わせる。好みで、缶詰の汁も入れる。