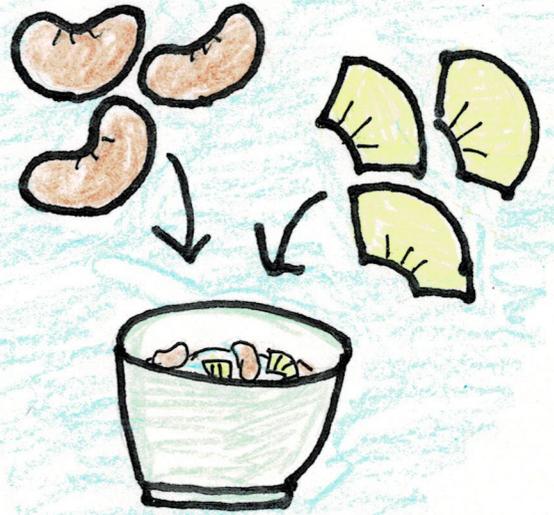


フルーツ寒天

材料 (中学生1食分)

- ・フルーツミックス缶 75 g
(みかん・パイナップル)
 - ・粉寒天 0.75 g
 - ・さとう 9 g
- (水 105 cc)



作り方

- ① 定量の水に粉寒天を入れかき混ぜながら加熱し、沸とう後5分間煮つめ、さらに砂糖を加えてじゅうぶんに煮とがす。
- ② ①が完全にとけたら、フルーツミックスの果肉を加え、75℃1分以上を確認して仕上げる。

フルーツ白玉

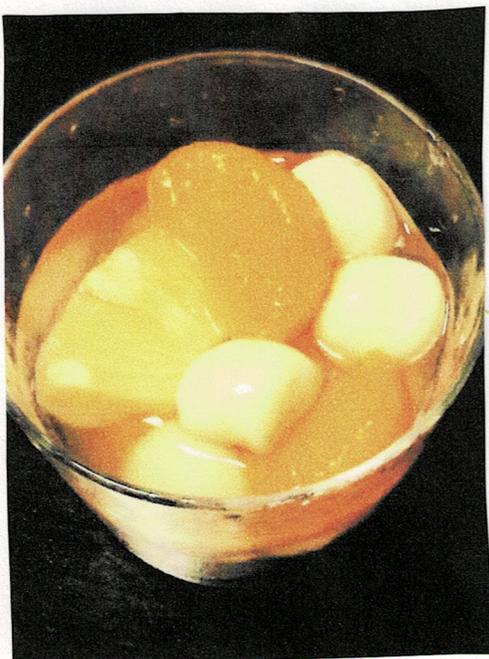
材料 (中学生1食分)

- ・フルーツミックス缶 75 g
 - ・さとう 9 g
- (水 105 cc)

- 白玉 (とうふ、絹ごし) 22 g
- 白玉粉 22 g

作り方

- ① とうふは軽く水をきり、ボールに入れて小さくくだく。
- ② ①に白玉粉を少しずつ加え粉っぽさがなくなるまでよく混ぜ合わせる。
(生地がまとまりにくい場合は水を) 少しずつ加える。
- ③ 沸とうした湯に団子を数個ずつ入れて、団子が浮いてきたら冷水に放して冷やす。
- ④ 定量の水にさとうを加えてじゅうぶんに煮とがす。
- ⑤ ④が完全にとけたらフルーツミックスの果肉を加え、水をきった白玉団子を加えて仕上げる。



冷やして食べるとおいしいよ!