

てづく しらたま フルーツミックス&手作り白玉

ざいりょう <材料> (6人分)

<フルーツミックス>

ミカン^{かんづめ}缶詰・・・300 g

パイン^{かんづめ}缶詰・・・200 g

角切りゼリー^{かくぎ}・・・150 g

しらたまだんご <とうふで白玉団子>

絹ごしとうふ^{きぬ}・・・1/2丁^{ちょう}

白玉粉^{しらたまこ}・・・200 g

きな粉^こ・・・適量^{てきりょう}



つく かた <作り方>

- ① ボウルにフルーツミックスの材料^{ざいりょう}をすべて入れ、混ぜ合わせ、冷蔵庫^{れいぞうこ}で冷やしておく。
- ② 白玉^{しらたま}を作る。ボウルにとうふ^{つく}を入れて、手^てでつぶす。つぶれたら、白玉粉^{しらたまこ}を少しずつ^{すこ}入れて、耳たぶ^{みみ}くらいのやわらかさになるまでよくこねる。
- ③ 食べやすい^た大きさに丸める^{おお まる}。
- ④ 片手鍋^{かたてなべ}にお湯^ゆを沸かす。沸騰^{ふっとう}したら丸めた団子^{だんご}を入れる。上^{うへ}に浮いてきて2～3分^{ぶん}したら団子^{だんご}を氷水^{こおりみず}にとる。
- ⑤ お好み^{この}できな粉^こをかけたり、フルーツミックスに入れてフルーツ白玉^{しらたま}にすれば出来上がり^{できあがり}！

<ひとくちメモ>

白玉粉^{しらたまこ}ととうふで、フワフワモチモチの白玉^{しらたま}ができます。給食^{きゅうしょく}では白玉粉^{しらたまこ}と小麦粉^{こむぎこ}を半量^{はんりょう}ずつ入れた「とうふ団子^{だんご}」をつくり、すまし汁^{じる}の中^{なか}に入れたりします。ほかにも、つぶしたかぼちゃ^いを入れて作ったかぼちゃ団子^{だんご}なども好評^{こうひょう}です。デザートにもおかずにも大活躍^{たいかつやく}の一品^{いっぴん}です。

ようい どうぐ <用意する道具>

ボウル2こ さいばし スプーン あな たま かたてなべ こおりみず い
穴あきお玉 たま 片手鍋 氷水を入れるボウル