

❀親子おやつクッキング❀

春のフルーツ白玉

お豆腐入りのふんわり白玉だんごに
桜の花びらのようなピンクのゼリーを
添えて、春らしい白玉フルーツを
作りましょう
おだんごを少量作りたときは
電子レンジ加熱が手軽ですよ



※食べる際には小さく切るなど、のどに詰めないように工夫してください
また、必ず大人がそばで見守り、一人で食べさせないよう注意してください

<材料>

食品名	分量(2人分)
【白玉だんご】	
〔 白玉粉	20g
〔 絹ごし豆腐	20~30g
【シロップ】	
〔 砂糖	大さじ1
〔 水	50ml
・好きなフルーツ	適量
【いちご寒天ゼリー】※作りやすい分量	
〔 寒天	2g
〔 水	250ml
〔 いちごジャム	30g
〔 砂糖	大さじ1

講座では、汚れ防止のためにポリ袋を使っておだんごをこねていますが、ボウルの中でこねてもいいですよ。フルーツやシロップの代わりにきな粉やあずきを添えても、手軽でおいしいです！

【栄養価】

エネルギー	97 kcal
たんぱく質	1.5 g
脂質	0.5 g
カルシウム	12 mg

<作り方>

【白玉だんご】

- ① ポリ袋に白玉粉、絹ごし豆腐を入れて混ぜ、耳たぶくらいの固さ（豆腐の量で調節）になるようにこねる
- ② ポリ袋を切って開いてまとまるようにこね、棒状にのばす10個くらいに分けて丸め、真ん中を軽く押して火の通りをよくしておく
- ③ 耐熱容器に入れ、お湯をかぶるくらいまで注ぎ、600wの電子レンジで1分（浮いてくるまで）加熱する

※ **熱いので、火傷に注意！！**
器に移し、常温で冷ます

【シロップ】

耐熱容器に水と砂糖を入れて電子レンジにかけて溶かし、粗熱を取って冷蔵庫で冷やしておく
(缶詰のシロップをつかってもよい)

【いちご寒天ゼリー】

- ① 鍋に水、寒天、いちごジャム、砂糖を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にし、1, 2分煮る
- ② バットに薄く流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める

【盛り付け】

- ① 固まったいちご寒天ゼリーを好きな形に抜き、フルーツは食べやすくカットする
- ② 白玉だんご、ゼリー、フルーツを器に盛り付け、シロップをかける