

# つくってみませんか？ フルーツしらたま

## ★ ポイント ★

しらたまが浮いてきてから少し待ち、「穴あきお玉」や「すくい網」で、しらたまをすくってボウルに入れた水に移し、冷やしましょう。



## 《材 料》(4人分)

白玉粉	40g
米粉	20g
絹ごし豆腐	40g
水	20g
フルーツ缶詰	240g
缶詰のシロップ	1カップ
(1人分の栄養価 141Kcal)	

## 《作り方》

- ① ボウルに手でつぶした絹ごし豆腐と白玉粉と米粉を入れ、耳たぶくらいの硬さになるまで水を少しずつ入れてこねる。
- ② ①を一口大にまるめ、親指で真ん中を軽くつぶす。
- ③ ②を沸騰したお湯の中に入れて茹でる。  
浮いてきてから少し待ち、水に取り、粗熱が取れたらザルにあげる。
- ④ 缶詰はフルーツとシロップに分けておく。
- ⑤ ボウルに③と④、シロップを入れて混ぜ、器に盛りつける。



(健康福祉部会 食生活改善推進会)