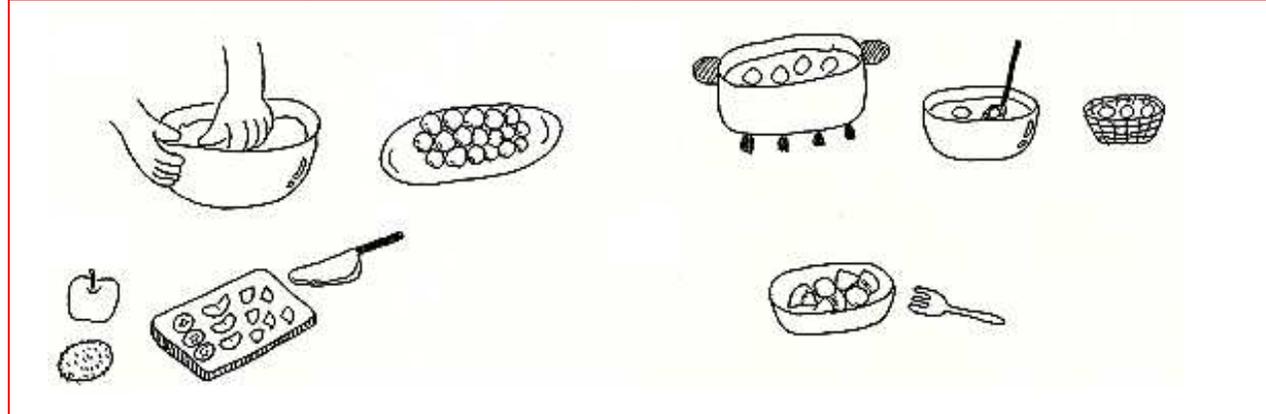


2 フルーツ白玉

材 料	分量（4人分）	作り方
白玉粉 水 砂糖 みかん（缶） りんご キウイ	60 g 50 g（目安） 28 g 80 g 80 g 40 g	ボールに入れた白玉粉に水を加えてねり、耳たぶくらいの固さにし、だんごを丸める。 だんごを熱湯でゆで、水に取り、ざるにあげておく。 りんご、キウイの皮をむいていちょう切りにし、りんごは塩水にくぐらせる。 だんごと果物を盛り合わせ、みかんの缶のシロップをかける。



クッキングポイント

小さい子どもも楽しめるだんご作り。丸めたあと、鍋でゆでるところをぜひ見せてあげてください。底に沈んだ団子がふわーと浮かんでくるのを見て大喜びのはずです。浮かんでから 10 秒くらい数えたらゆであがりです。お好みのフルーツとあわせて豪華なおやつに変身です。

各材料の前の記号は3つの食品群を示しています。

- ： 赤のグループ（おもにからだをつくるもとになる食品）
- ： 緑のグループ（おもにからだの調子を整えるもとになる食品）
- ： 黄のグループ（おもにエネルギーのもとになる食品）