

平成 30 年 6 月 3 日

介護教室

フルーツ白玉レシピ

材料(4 人前)

ヨーグルト白玉	シロップ	フルーツ
白玉粉……………60g	水……………180cc	ゴールドキウイ……………1 玉
無糖ヨーグルト…60g	砂糖……………60g	黄桃缶(2 割り)………1 ケ
	レモン果汁……8cc(大さじ 1/2)	さくらんぼ(缶詰)………4 粒

作り方

① シロップを作ります。

- 1、水と砂糖を鍋に入れて、沸騰させます。
- 2、冷蔵庫で冷やします。
- 3、冷やした砂糖水にレモン果汁を入れます。

② 白玉をつくります。

- 1、白玉粉にヨーグルトを少しずつ入れます。
- 2、耳たぶぐらいの硬さになるまで、入れてこねます。
*硬さは、ヨーグルトの量で加減してください。
- 3、20 粒丸めます。
- 4、沸騰したお湯にいれて、浮き上がったら、2 分ぐらい加熱します。
- 5、水にとり、流水で冷やします。

③ 果物を切ります。

さくらんぼ以外、一口大に切ります。

今回は、キウイ・黄桃缶・さくらんぼですが、代わりに好みの果物でも大丈夫です。

④ 器に盛り付けます。

食器に果物・白玉を入れて、シロップを入れたら、出来上がりです。

*シロップを炭酸レモンシロップにすると、より一層さわやかな感じになります

シロップの水を 90cc にして、盛り付ける直前に、冷やした炭酸水 90cc を入れてください。