

フルーツ豆腐白玉



■ 説明

平成29年度学校給食料理教室より

■ 材料と分量

<1人分>

- ・白玉粉.....10g
- ・木綿豆腐.....10g
- ・牛乳.....4g
- ・みかん缶.....20g
- ・パイナップル缶.....20g
- ・黄桃缶.....20g
- (シロップ)
- ・上白糖.....8g
- ・水.....20g

■ 手順

1. 下準備

- ・果物は大きさを揃えて切っておく。
- ・砂糖と水を火にかけてシロップを作り、冷やしておく。
- ・鍋に湯を沸かしておく。

2. 調理

- ①ボウルに白玉粉と木綿豆腐を入れよくこねる。固さをみながら牛乳を加え、よくこねる。
- ②滑らかになったら、1人1個の割合で団子を作り、沸騰した湯の中に入れる。団子が浮いてきたら、そのまま数分ゆでた後、水を入れたボウルにすくい入れ、冷ます。
- ③果物、シロップ、②を全て混ぜ合わせる。