

冷たいデザートを作ろう

レシピNo

8

豆腐入り白玉フルーツポンチ と みかんのラッシー



豆腐入り白玉フルーツポンチ

材料4人分

| | | | |
|--------|-------|------------|---------|
| 白玉粉 | 40g | 〈お好みのフルーツ〉 | |
| | 絹豆腐 | 40g～ | キウイフルーツ |
| パイナップル | | | 2枚 |
| みかん缶 | | | 中1缶 |
| りんご | | | 1/4個 |
| サイダー | 250cc | | |

作り方

- ①白玉粉をボウルに入れ、絹豆腐を少しずつ入れてこねる。(耳たぶ位の固さになるまで絹豆腐を加える)8個に丸め、中央を軽くつぶし、熱湯で茹でる。浮いてきたら、冷水にとる。
- ②器に白玉を1人2個ずつ入れ、食べやすく切った果物を盛り付け、サイダーをかける。
(1人分:116 キロカロリー・食塩相当量:0g)

大網白里市
食生活改善会

みかんのラッシー

ラッシーとは、ヨーグルトベースの飲み物です。
手作りでカルシウムたっぷりの飲み物は、いかがですか？



材料 1人分

| | |
|-------------|------|
| みかんの缶詰 | 30g |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| プレーンヨーグルト | 70g |
| 牛乳 | 70cc |
| チャック付きビニール袋 | 1枚 |

作り方

- ①チャック付きビニール袋にみかん缶と砂糖を入れて、手でつぶす。
- ②①にプレーンヨーグルトを入れてよく混ぜる。
- ③②に牛乳を入れて混ぜる。コップにうつして、できあがり。
(1人分:124 キロカロリー・食塩相当量:0.1g・カルシウム:163mg)

