

おすすめレシピ

【1人分の栄養価】

エネルギー 138kcal

たんぱく質 2.0g

脂質 0.2g

食塩相当量 0.0g



にんじん白玉フルーツポンチ

材料(8～10人分)

白玉粉	200g
(1人5個分)	
にんじんジュース	1本190cc
フルーツ缶	400g程度
つぶあん	お好みで

作り方

- ① お好みのフルーツ缶を冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 白玉粉と同量より少し少なめの各務原にんじんジュースを合わせて生地を作り、丸く丸め、中央をくぼませる。
- ③ たっぷりのお湯でにんじん白玉だんごを茹で、冷水で冷ます。(茹で時間は全ての白玉だんごが浮いてきてからさらに1分以上)
- ④ ③の水切りした白玉だんごに①のフルーツ缶をシロップごと加える。
- ⑤ 冷蔵庫で20分程冷やし、味をなじませる。

