

● ● ● ● ● ● ● 毎月19日は食育の日 ● ● ● ● ● ● ●

【おやつ】 豆腐白玉のフルーツポンチ

水のかわりに豆腐を使って作る白玉団子です。お子さまと一緒に作っても楽しいですね。たんぱく質も手軽にとれるヘルシーおやつを、ぜひお試しください！

☆ 材料（作りやすい量 約2人分）

シ ロ ッ プ	[	白玉粉	60 g
		絹ごし豆腐	60 g
		みかん（缶）	6粒
		もも（缶）	60 g
	[	砂糖	70 g
		水	200m l

※ フルーツは好みのものを使ってください

※ シロップは市販の炭酸飲料等でも代用できます

☆つくりかた

- ① 鍋に砂糖と水をいれて火にかけ、砂糖が溶けたら火からおろす。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ② ももは一口大にカットしておく。
- ③ 白玉粉と絹ごし豆腐をボールに入れて、よくこねる。固ければごく少量ずつ水を足す。
- ④ 耳たぶ程度の固さになったら、一口大の団子にまるめ、数分程度茹でる（団子が浮き上がるのが目安）。冷水にとって冷ます。
- ⑤ ②④とみかん缶を盛り、①のシロップをかける。

健康・食事で気になる
ことがありましたら、
市管理栄養士までご連
絡ください。



1人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
豆腐白玉のフルーツポンチ	233	3.5	1.2	27	0.0

小さなお子さまは、必ず大人と一緒に調理してください。