


しらたま い
白玉入りフルーツミックス

ざいりょう 材料	ひとりぶん 1人分	にんぶん 6人分
しらたまこ		
・白玉粉	10 g	60 g
・すいか	20 g	120 g
おうとう ・黄桃 (シロップ漬)	15 g	90 g
・パイナップル (シロップ漬)	15 g	90 g
・キウイフルーツ	10 g	60 g
さとう ・砂糖	3 g	18 g
みず ・水 (シロップ用)	20 g	120 g
シロップ漬のシロップ	20 g	120 g

しらたまこ
白玉粉
ごめ えどじだい さとう
もち米からできています。江戸時代に砂糖やあ
とも いっぱん ひろ
んこと共に一般に広まりました。



したじゅんび
下準備

- ・すいか…くりぬき器で丸くくりぬく、
もしくは、一口大に切る
- ・キウイフルーツ…皮をむいて、いちよう
切りにする
- ・黄桃…汁を切り、食べやすい大きさに
切る
- ・パイナップル…汁を切り、食べやすい大
きさに切る
(黄桃とパイナップルの汁は使う)

つく かた
作り方

- ・シロップ…なべに水と砂糖を入れて
煮とかし、沸とうしたら
火を止めて冷まし、シロ
ップ漬のシロップと合
わせる。

しらたま
・白玉だんご

- ①ボールに白玉粉と水(必要に応じて)を
入れ、耳たぶの固さ位になるまでこ
ねる。
- ②人数分に分けて、さらに3~4個に
分けて丸める。
- ③なべに水を入れて火にかけ、沸とう
したら、だんごを入れてゆでる。
- ④だんごが浮いてきたら、あみですく
い、氷水に入れて冷まし、取り出
す。
- ⑤シロップの中にだんご・くだものを
入れて、ラップをして冷蔵庫で冷や
す。