

しらたま い
白玉入りフルーツポンチ

ざいりょう 材料	ひとりぶん 1人分	さんにんぶん 3人分
• 絹ごし豆腐	25 g	75 g
• 白玉粉	18 g	54 g
• 黄桃(シロップ漬)	10 g	30 g
• パイナップル(シロップ漬)	10 g	30 g
• キウイフルーツ	10 g	30 g
• 砂糖	3 g	9 g
• 水(シロップ用)	20 g	60 g
• シロップ漬のシロップ	20 g	60 g



したじゅんび
下準備

- 黄桃…食べやすい大きさに切る
- パイナップル…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)
- キウイフルーツ…皮をむいて、いちようぎ切りにする

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、沸いたら火を止めて冷ます。冷めたら、シロップ漬のシロップと合わせる。

しらたま とうふ い
《白玉だんご(豆腐入り)》

- ① ボールに白玉粉と豆腐を入れ、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4～5個に分け、丸める。
- ③ なべに水を入れて火にかけ、湯が沸いたら、だんごを入れて茹でる。
- 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・果物を入れて、ラップをして冷蔵庫で冷やす。

しらたま こ
白玉粉

もち米からできています。

江戸時代に砂糖やあんこと共に一般に広まりました。

白玉だんご(豆腐入り)は、絹ごし豆腐の水分が水の役目をしています。