

白玉フルーツポンチ

白玉粉 50gくら
片栗粉 大さじ1くら

お好みフルーツ

バナナ、リンゴ、フルーツ缶
ぶどう、いちご、メロン、スイカ

シロップ
水 300cc
砂糖 80g

のれんを少しお湯も
あそびに
少し小エビに
しておくと

※3才~のおやつになります。
保育園では小さい子もかき割りやすい様に
片栗粉を足しています。

フルーツ缶
1パックを
へうで切って
たのしい
でもシロップの中
に入れておくと

作り方

2020.5月 赤い実保育園

①<ドロップを作ります>

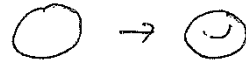
鍋に水と片栗粉を入れて沸かした。冷ましておく。
(大人がやる)

②<お団子を作ります> 白玉粉を丸くつぶす。お好みフルーツをのせて

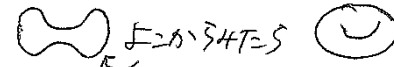


水を入れてこねる。
(耳たぶの柔らかさが目安です) やわらかすぎると粉がこぼれる。

③ 水と片栗粉を混ぜる 今度はドロップ(1つおくら)に丸めます。(3才~2歳以上)



丸めたら 手巾をゆびでつまんで
へんませます



④ 湯を沸かし 団子(1つおくら)を入れてゆきます。



はじめは下に沈んだ団子が 70%ほど浮いてきたら
あと1分煮て、次はお水の中にお団子をゆきます。
(大人がやる)

⑤<フルーツを切ります>

お好みフルーツを お好みサイズのへうで切って使ってください (3才~2歳以上)

お板がわりには 輪切りにして使ってください。

リンゴは 1/8に切って芯をとります (皮つきの方がよい)

バナナは 輪切りに

いちごは へうで切って

メロンは へうで切って

⑥ 切ったフルーツと 白玉団子をシロップの中に入れて

冷蔵庫で 30分 冷やして でき上がり