



みんなで作ろう ナシ入りフルーツ白玉

栄養バランス、旬や地産地消も考慮された給食メニューをアレンジし、家族みんなで食べてみませんか。



1人分
約**105**kcal

【材料】(4人分)

ナシ…80g	<シロップ>
モモ…80g	砂糖…大さじ1 $\frac{1}{3}$
パイナップル(缶詰)…70g	水…120cc
ミカン(缶詰)…70g	<白玉だんご>
ブドウ(シャインマスカット)…4粒	白玉粉…50g
スイカ…20g	水…大さじ3

【作り方】

- ①シロップを作る。鍋に水を入れて火にかけて、砂糖を加えてよく混ぜる。砂糖が溶けたら火を止め、常温まで冷ました後、冷蔵庫で冷やしておく。
- ②ナシとモモは皮をむき、種を取り除いて一口大に切る。パイナップルも一口大に切る。ミカンとシャインマスカットは半分に切る。スイカは丸くくり抜く。全てを冷やしておく。
- ③白玉粉に少しずつ水を加え、耳たぶくらいの柔らかさになるまでよくこねる。16等分して丸め、中心を少し指で押さえる。
- ④鍋に湯を沸かし(分量外)、③を入れてゆでる。浮き上がって1~2分したら、すくい上げて冷水(分量外)に取る。
- ⑤①、②、④を合わせて器に盛る。

👉 アレンジのポイント!

旬の生の果物を使う
ナシとモモを生もの

旬の果物を追加
シャインマスカットと
スイカをプラス



アレンジのもとにした学校給食
「ナシ入りフルーツ白玉」

果物のさまざまな食感と味わい、白玉のモチモチ感が、1品の中で楽しめます。給食では缶詰の果物を使っていますが、旬の生の果物に代えたり、加えたり、好みにアレンジしてみてください。

給食レシピ提供:香川県栄養教諭・学校栄養職員研究会