

おうち de クッキング

フルーツポンチ



材料

- 白玉粉 100g
- 水 90ml
- 砂糖 15g
- 好きなくだもの 好きなだけ
- サイダー 好きなだけ

缶づめを使うと
かんたんだよ!
みかん
パイナップル
もも など

よく冷やして
おいてね!

くだものでビタミンCをとろう!

ビタミンCとは

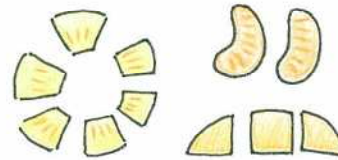
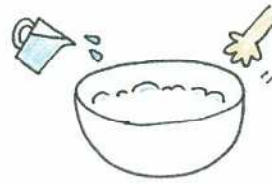
- 病気に強い体をつくる
- お肌をキレイにする

ビタミンCを多く含むくだもの

いちご、みかん、キウイフルーツ など



作り方



できあがり!



① 白玉粉に砂糖を入れてませ、少しずつ水を加えながらこねる。



耳たぶ〜くらいの
せわらかさに!

② ひと口サイズに丸めて、まん中をへこませる。

火の通りが
よくなるよ!



③ 沸騰したたっぷりのお湯でゆでて、浮いてきて1分したら冷水にとる。

④ くだものをひと口サイズに切る。

缶づめのシロップも
とっておいてね!



⑤ 白玉とくだものを器に入れ、サイダーを注ぐ。缶づめのシロップも入れるとおいしいよ!

よ〜く冷やして食べると
暑さもふきとぶ〜!!

