

がっこうきゅうしょく  
★学校給食レシピ★  
しらたま つく かた  
フルーツ白玉の作り方

〈材料 1人分〉※大量に作る給食の1人分量です。お好みに合わせてご家庭で調整が必要です。

■具の材料

- ・みかん缶…20g
- ・パイナップル缶…15g
- ・ナタデココ…20g

※フルーツ缶やナタデココは  
冷蔵庫で冷やしておく

■シロップの材料

- ・白ワイン…0.5g
- ・砂糖…1g
- ・水…6g
- ・フルーツ缶のシロップ…お好みで  
(給食だと15g)



■白玉の材料

- ・白玉粉…15g
- ・水…15g (全部使わない場合があります)

〈作り方〉

① 白玉を作る。

はじめに、白玉粉をボウルに入れる。水を少しずつ加えて、生地をこねていく。こねてみて、生地がポロポロとする場合は、水をまた少しずつ足していく。

耳たぶくらいの硬さになり、生地がまとまるようになったら、生地を作りたい白玉の大きさにまんまるく丸める。最後に中央を少しへこませる。

鍋にたっぷりのお湯を沸かして、作った白玉を入れて3分ほどゆでる。白玉が浮いてきたら、ザルにとり、氷水でよく冷やす。

② シロップを作る。

白ワイン、砂糖、水を鍋に入れて加熱する。よく混ぜて、白ワインのアルコールが飛んだら、シロップを耐熱容器に移し、粗熱をとって、冷蔵庫でよく冷やす。

③ フルーツ缶、ナタデココを開ける。

フルーツ缶の中のフルーツとシロップとをザルを使って分ける。この時にシロップはとっておく。

ナタデココ缶のナタデココと汁をザルを使って分ける。ナタデココの汁は廃棄して大丈夫です。

④ フルーツと白玉とシロップを和える。

よく冷やした白玉とシロップ、フルーツ、ナタデココを和える。残しておいた、フルーツ缶のシロップをお好みで調整して加えて完成！