

# おやつdeやさい



## にんじん白玉の フルーツポンチ

### Dietitian's Comment

おやつも野菜をつかったレシピはいかがですか？  
加熱したかぼちゃ、ほうれん草、ブロッコリーなどいろんな  
野菜で白玉が作れます！

白玉を「こねる」「丸める」作業は、子どもは大好き！  
親子でつくっても楽しいレシピです。

### 材料

(4人分)

にんじん・・・中2/3本 (100g)    白玉粉・・・70g    水・・・50g  
フルーツミックス缶・・・2缶    キウイフルーツ・・・1個

### 作り方

- ①にんじんは皮をむいてすりおろす。鍋に湯を沸かしておく。
- ②ボウルに白玉粉とすりおろしたにんじんを入れて混ぜ、水を加えながら耳たぶ  
くらいの固さになるまで練る。丸めて真ん中を少しつぶして形を作る。
- ③沸騰した湯で②を茹で、浮いてきたら、冷水に入れて冷やし、水気をきる。
- ④フルーツミックス缶、団子、缶詰のシロップを器に盛り、半月形に切った  
キウイフルーツを添える。

### 栄養成分表示

(1人分当たり) 熱量125kcal たんぱく質2g 脂質0g 炭水化物31g 食塩相当量0.03g (推定値)

### 野菜摂取量

(1人分当たり) 25g



1日の野菜摂取目標量は350g。  
野菜をおやつにプラスして、健康生活へ