

～シュワシュワはじける炭酸～ トマッシュフルーツポンチ

材料 本日試食の4人分

カゴメトマッシュ	2本
りんご	1/4個
キウイ	1個
バナナ	1本
みかん(缶詰)	1缶
白玉粉	30g
カゴメ野菜生活100(紫)	30cc
ガムシロップ	4個
ミント	4枚



作り方

- ①ボウルに白玉粉を入れ、野菜生活を少しずつ加えていき、よくこねて耳たぶくらいのやわらかさにする。
- ②①を適当な大きさに丸め(8～12個)、沸騰したお湯で茹でる。白玉が浮きあがってきたら、すくいあげて冷水に入れて冷やし、水気を切っておく。
- ③りんごは皮付きのまま5mm幅のいちよう切り、キウイも5mm幅のいちよう切り、バナナは5mmの輪切り、みかん缶は汁を切っておく。
- ④器の底にガムシロップを入れ、果物と白玉を盛り付け、食べる直前にトマッシュを注ぎ入れる。最後にミントを飾って完成。

ポイント

- * 大人向けには、シロップの中にラム酒等を加えてもおいしく召し上がれます。
- * りんごやキウイを型抜きすると可愛いフルーツポンチの早変わり☆



調理時間
約20分

エネルギー
94kcal