

ORANGE

フレッシュなオレンジ



材料 (2人分)

オレンジジュース (果汁100%) 200ml
片栗粉 20g

カミカミ Menu

フルーツわらびもち

GRAPE

ジューシーなグレープ



材料 (2人分)

ぶどうジュース (果汁100%) 200ml
片栗粉 20g

作り方

- 鍋にジュース (1種類) と片栗粉を入れ混ぜ、火にかける。
- ヘラで絶えず混ぜながら中火で加熱し、底が固まり始めたら弱火にして混ぜ続ける。
- 全体が透明になってきたら火からおろす。
- ひとまとまりになるまで30秒ほど練り混ぜてひとまとめにする。
- 具材を冷蔵庫で10分~15分程度冷ましたら、スプーンでひと口大に器に盛りつける。
- ジュースの種類ごとに同じ工程を繰り返す。

お好みで生クリームやミントを飾っても◎
ジュースの他にコーヒーや紅茶で作るのもおすすめです!
※片栗粉を多く使用すると固くなるため飲み込みに注意が必要です。

オレンジ

1食分あたり
エネルギー 80kcal
塩分 0.0g

グレープ

1食分あたり
エネルギー 80kcal
塩分 0.0g

