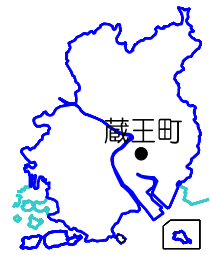


キウイフルーツ

英名：chinese
gooseberry
科名：マタタビ科
原産地：中国揚子江沿岸



産地はここ!!



果皮の表面には褐色の細かい毛が生えていて、丸くて愛らしいその見た目がニュージーランドの国鳥キウイに似ていることから、この名がつけました。

キウイフルーツ大福

材料 (4人分)

キウイフルーツ・・・1個
こしあん・・・80g
白玉粉・・・60g
砂糖・・・大さじ3
牛乳・・・80cc
かたくり粉・・・適量

白玉粉は、先に小さく砕くと、ダマが残りにくいです。
また、キウイフルーツはりんごと袋に入れておくと、熟して甘くなります。



| | | | |
|-------|---------|-------|------|
| エネルギー | 146kcal | カルシウム | 36mg |
| たんぱく質 | 3.9g | 食物繊維 | 2.1g |
| 脂質 | 1.1g | 食塩相当量 | 0.1g |

作り方

- 1 キウイフルーツは皮をむき、1個を4等分する。
- 2 こしあん①を包みこむ。
- 3 耐熱容器に白玉粉、砂糖を入れて、牛乳を少しずつ加え、ゴムべらでよくまぜる。
- 4 ラップをして電子レンジで2分加熱したら、取り出して、ゴムべらでよくまぜる。
- 5 さらに電子レンジで1分加熱し、よく練りまぜる。
(使用する電子レンジにより加熱時間が異なる)
- 6 かたくり粉をふったバットに取り出し、手にかたくり粉をつけて4等分にする。
- 7 ⑥の生地が温かいうちに丸くのばし、②の上にかぶせ、包みこむ。

フルーツヨーグルト

材料 (4人分)

キウイフルーツ・・・1個
オレンジ・・・2個
プレーンヨーグルト
・・・500g

作り方

- 1 フルーツは皮をむき、くし形に切る。
- 2 オレンジは実を取り出す。
- 3 プレーンヨーグルトを器に入れ、①②をのせる。

