

# すもも

漢名：李  
英名：plum  
科名：バラ科  
原産地：日本、中国  
アメリカ  
地中海沿岸



産地はここ!!



すももは多汁で甘酸っぱい香りと味が特長で、旬は梅雨の時期です。

## 簡単!! すももシロップ

### 材料

すもも・・・・・・・・・・ 700g  
砂糖・・・・・・・・・・ 600g

### 作り方

- 1 すももは洗い、皮をつけたまま、つまようじなどで数箇所穴をあけておく。
- 2 熱湯消毒した保存容器に、すもも、砂糖を入れる。
- 3 そのまま日陰の涼しい場所におき、ときどき容器ごと回して、砂糖を溶かし、すももに果汁がかかるようにする。
- 4 2~3週間おく。

## すももシロップのミルクわらび餅

### 材料 (4人分)

A { わらび餅粉・・・・・・・・ 80g  
牛乳・・・・・・・・ 360cc  
砂糖・・・・・・・・ 大さじ3  
すももシロップ・・・・・・・・ 適量

### 作り方

- 1 Aを鍋に入れ、木じゃくしでよく混ぜる。
- 2 中火にかけ、ぷつぷつとしはじめたら、弱火にし、一気に練りあげる。
- 3 ひとかたまりになり、つやが出てなめらかになるまで練る。
- 4 火からおろし、バットに移して粗熱を取り、ぬらした包丁でカットする。
- 5 甘さを調節したシロップをかける。

エネルギー	164kcal	カルシウム	101mg
たんばく質	4.4g	食物繊維	0.2g
脂質	3.6g	食塩相当量	0.1g

