

★ ★ マナちゃんとおやつをつくろう!! ⑦ ★ ★

✧ ユウくんのジュースわらび餅 ✧

電子レンジでチンして、練って! を繰り返すだけでカンタン!



お砂糖なしのおかし

いろいろなジュースで作ってみましょう!



材 料 (4人分)

- アセロラジュース ——— 160ml
- オレンジジュース ——— 160ml
- 片栗粉 ——— 各20g



作り方

- ① 耐熱のボウルに片栗粉を入れ、アセロラジュースを少しずつ加え、泡立て器で混ぜます。
- ② ラップをかけ、電子レンジ(500W)で約30秒温め、へらで混ぜます。
- ③ 20秒を3回、30秒を1回、温めでは混ぜるを繰り返します。
- ④ 水をつけたスプーン2本ですくい、氷水に入れて冷やします。

* 同じようにオレンジジュースで作ります。