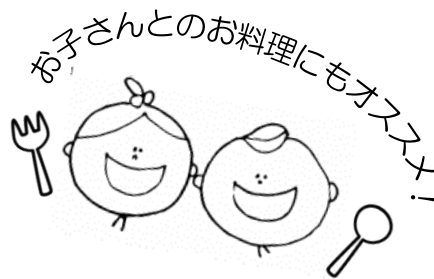


おうちでさわやか“涼”スイーツ♪

あつい夏も楽しく乗り切る！

# しゅわしゅわフルーツ白玉



【材 料】(4人分)

エネルギー:157kcal 食塩相当量:0.0g

白玉粉	100g
水	50~80ml*
ミックスフルーツ缶	100g
サイダー	480ml



※水の量は室温や湿度によって変わる場合があります。  
様子を見ながら少しずつ加えましょう。

【つくり方】

- ① ボウルに白玉粉をいれ、水を少しずつくわえながら混ぜる。まるい形が作れるかたさになるまでこねる。  
**【ポイント】**水は少しずつくわえましょう。  
**【めやす】**「耳たぶ」くらいのやわらかさ(フニフニ♪)
- ② 沸騰したお湯に①を丸めながらいれ、浮いてくるまでゆでる。白玉が浮いてきたら取り出して冷水につけておく。
- ③ 器にシロップを切ったフルーツと②の白玉をいれ、サイダーをそそぐ。

※火をつかうお料理です。大人のひとと一緒に作しましょう。



＃コロナに負けない ＃おうちで食育 ＃がんばろう鳩山

## おいしい料理を安全につくるために「手洗いチャレンジ」

～バイバイ！感染症・食中毒～

安全でおいしい料理をつくるため、また新型コロナウイルスなどの感染症にならないためには「こまめな手洗い」が大切です。“正しい手洗い”で、目に見えない小さな細菌やウイルスをよせつけないようにしましょう！

※お料理を作る前と後、食べる前は必ず手を洗いましょう。

【チェック】

- 爪は短くきってありますか？
- 時計や指輪は外しましたか？



[参考]啓発資料「手洗いについて」(厚生労働省)

水とハンドソープ(石けん)を使って、25秒間

(ハンドソープで10秒もみ洗いした後、水で15秒すすぐ)手を洗うと、ウイルスを減らすことができます。さらに！これを2回繰り返すと効果大です★  
《参考》

- 25秒間の手洗い(水・ハンドソープ)×1回  
→ 手洗いなしの状態から約1/1万に減
- 25秒間の手洗い(水・ハンドソープ)×2回  
→ 手洗いなしの状態から約1/100万に減

「せうさん」(1・2番)や「どんぐりころころ」を歌うと25~30秒の目安になるらしいぞ~

