

今回のテーマ

～ 夏の果物のカリウムに注意しよう ～

【デザート】 フルーツ白玉

カリウム量
110mg

白玉団子は低リン・低カリウムです

白玉団子を加えれば、果物が少なくても大満足♪

●材料・分量（1食あたり）

- ・ 白玉粉 15g
- ・ 水 適量
- ・ キウイフルーツ . . 1/4個
- ・ パイナップル . . . 4切れ
- A [・ ガムシロップ . . . 1カップ
- ・ 水 小さじ1

※果物は缶詰でもよいです

※ガムシロップは砂糖・水（同量）
で代用できます

●作り方

- ①果物を食べやすい大きさに切る
- ②果物とAを和えて、冷蔵庫でよく冷やしておく
- ③白玉粉に水を加え、耳たぶ位の柔らかさになるまでこねる
- ④③を丸めたら熱湯に入れ、浮いてきたら1～2分茹でる
- ⑤冷水にとって冷やしたら、②と合わせて完成

●栄養成分（1食あたり）

エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	食塩相当量
255 kcal	7.6 g	109 mg	92 mg	0.0 g



缶詰のシロップには

果物に含まれるカリウムの約**50%**が溶け出ています！

新しくシロップを作り、カリウムをカットしましょう♪

