

フルーツもち

テーマ：栄養とフルーツ摂取

■材料（5個分）

・中くらいのリンゴ	1/4個（70g）
・砂糖	大さじ 1 1/3
・レモン汁	小さじ 1 強
・キウイ	35g
・中くらいのバナナ	1本弱（70g）
・もち粉	32g
・生姜（チューブ）	5g
・シナモン	少々
・オールスパイス	少々
・油	適量

【シロップ】

・砂糖	40g
・水	大さじ 1.5
・レモン汁	大さじ 1.5
・オレンジキュラソー	大さじ 1/2

■作り方

1. リンゴは3~4mmの太さに千切りにし、塩水（分量外）に通す
2. リンゴに砂糖、レモン汁を加え、ラップをし、500Wの電子レンジで2分加熱し、りんごのコンポートにする。
3. キウイとバナナを半分に切る。キウイは半分を6等分に、もう一方は4等分に切る。
バナナは半分を4等分に、もう一方は半分に切る。
4. ボールに6等分にしたキウイと4等分にしたバナナを入れ、もち粉、生姜、シナモン、オールスパイスを加え、軽く混ぜる。リンゴのコンポートを半分加え、コンポートでできた液体を全量加え、混ぜる。
5. ラップをして500Wの電子レンジで2分加熱する。
6. すり棒でよくこね、よくたたく。粘りが出てきたら、フルーツを加え、スプーンで混ぜる。
7. 適当な大きさに分け、フライパンに油をしき、表面に焦げ目をつける。
8. フライパンに砂糖と水を加え、煮詰める。薄い黄金色になったら火を止め、レモン汁、オレンジキュラソーを加える。