

子どもと一緒に作る

## 「おやつ編」

### タピオカとフルーツの ココナッツミルク



#### ●調理のポイント

タピオカは種類によって大きさや戻し方が異なるので、商品の標記通りに戻すようにしてください。また、茹ですぎるとタピオカの食感が損なわれてしまうので、火かげんに注意しましょう。ココナッツパウダーがなければ、市販のアーモンドミルクや牛乳でも代用可能です。季節によってフルーツを変えても楽しめます。

(指導／江上料理学院副院長・江上佳奈美)



#### ●タピオカとフルーツのココナッツミルク (4人分)

##### 《材料》

ココナッツパウダー 50～60g  
片栗粉 小さじ2杯  
水 300cc  
砂糖 50g  
タピオカ 大さじ2杯  
熱湯 100cc  
スイカ 適量  
キウイ 適量

レモン汁 少々

ミント 少々

##### 《作り方》

- ①鍋にタピオカを入れて100ccの熱湯を注ぎ、そのまま一晩つけて戻しておく。
- ②①のつけ汁を捨てずに鍋ごと火にかけてタピオカを茹でる。タピオカがやわらかくなったら、ザルにあげて冷ます。
- ③鍋にココナッツパウダーと片栗粉を入れ、300ccの水で少

しずつ溶かし、砂糖を入れて火にかける。煮立ったら、火からおろして冷ます。

- ④キウイとスイカは皮や種を取り、タピオカと同じサイズの角切りにする。
- ⑤③に④のフルーツを加え、さらに①のタピオカを混ぜ合わせ、冷蔵庫で軽く冷やす。
- ⑥お好みでレモン汁を加え、ガラスの器に盛り、ミントを飾りで乗せる。