

3つのおもいやり  
for Youカラダへの  
思いやり...地球への  
思いやり...おさいふへの  
思いやり...

©2002 HOKUTO/H/T



ひんやりきのこスイーツ!きのこが苦手なお子様も絶賛

## ブナピー de 水玉パンチ (ホクト賞)



考案:メロママさん(宮崎県)

うちの3歳になる息子は、きのこを全然食べません。今回のレシピは不安いっぱい、おやつに出しました。ところが何も言わずに完食しており、「きのこが入っているの気が付かなかった?」と聞いたところ「わかったけど美味しかったから食べちゃった」といったんです。もう感動を覚えました。まだ好き嫌いが激しい年頃なので、まずはおやつとしてきのこを食べてくれれば母としてはとても嬉しいです。

## 材 料 (2人分)

ブナピー	1パック
フルーツミックス缶詰	1缶
砂糖	大さじ2
白玉粉	80g
水	200ml
バニラエッセンス	1~2滴
レモン汁	小さじ2
イチゴ	4個
お湯	適量

## 作 り 方

〈下準備〉

- ・ブナピーは石づきを除き、小房に分けておく。
- ・イチゴはヘタを除き、縦4等分に切っておく。

- 〈1〉フルーツミックスの汁、砂糖、水、ブナピーをなべに入れ、ブナピーに火が通るまで温める。そのまま冷まし、レモン汁とバニラエッセンスを加える。
- 〈2〉ブナピーを一度取り出し、上の笠の部分と軸の部分に分ける。上の笠の部分とフルーツミックスは〈1〉にもどし入れ良く冷やす。
- 〈3〉軸の部分をミキサーにかけ、トロリとさせる。それと白玉粉を混ぜ耳たぶ位のかたさにする。
- 〈4〉熱湯で〈3〉を茹で〈2〉に加える。イチゴも加えて仕上げる。

〈受賞にあたってのコメント〉

きのこの苦手な子供が喜んで食べてくれるように考えて作りました。それが受賞できてとっても嬉しいです。きのこ承知で美味しく食べてくれたので、今も良く作ります。