

フルーツポンチ

材料 (1 人分正味量 単位 g)

みかん (缶)	1 5
パイナップル (缶)	1 0
バナナ	1 5
白玉団子	3 0
カクテルゼリー	2 0
砂糖	8

作り方

なべに砂糖と同量の水を入れて火にかけ、シロップを作って冷ましておく。白玉団子は熱湯でゆで、水にとって冷まし、あら熱をとる。

輪切りパイナップルは 8 つに切る。バナナは皮をむき、5 mm くらいの輪切りにし、パイナップルの汁につけて褐色にならないようにする。

と とカクテルゼリーを合わせて仕上げる。

* カクテルゼリーが市販されていない場合は、寒天で白を牛乳、緑を抹茶、赤を赤ワインなどで色付けし、1 cm くらいの角切りにする。

一口メモ

暑くなる季節にぴったりのデザートです。

子どもたちにとっては、特に白玉団子に魅力があるようです。

砂糖を使わず、缶汁を利用してもおいしく作れます。

○ 栄養価 (1 人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μ g R E	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	塩分相当量 g
137	1.3	0.2	7	0.3	19	0.04	0.02	5	0.01