

給食室からこんにちは!



給食レシピ! 作ってみてね

<フルーツポンチ①>

材料4人分

- ・みかん(缶) 100g ・パイナップル(缶) 100g
- ・もも(缶) 100g ・ナタデココ 50g

★シロップ★

- *三温糖9g (大さじ1)
- *ぶどう酒(白) 10g (小さじ2)

*水80cc

作り方

- ④缶詰は、事前に冷蔵庫で冷やしておく。
 - ⑤シロップの調味料を合わせてから、煮立て(アルコールを飛ばす)冷ます。
 - ⑥缶詰を切った①、ナタデココ、②のシロップを混ぜ合わせる。
- *生の果物を入れても美味しいです。

給食室からこんにちは!



給食レシピ! 作ってみてね

<フルーツポンチ②>

材料4人分

- ・みかん(缶) 100g ・パイナップル(缶) 100g
- ・もも(缶) 100g
- ・キウイフルーツ50g (1/2個)

★シロップ★

- *三温糖9g (大さじ1)
- *梅酒10g (小さじ2)

*水80cc

作り方

- ①缶詰は、事前に冷蔵庫で冷やしておく。
 - ②シロップの調味料を合わせてから、煮立て(アルコールを飛ばす)冷ます。
 - ③缶詰を切った①、キウイフルーツ、②のシロップを混ぜ合わせる。
- *梅酒を使うとさっぱり美味しいです。