

いちご入りフルーツポンチ

《材 料》4人分

みかん（缶）
も も（缶）
パイン（缶）
いちご

全部で
350g
くらい

赤ワイン……………小さじ2
さとう……………大さじ2
水……………1/2カップ
缶詰の汁……………1/3カップ

《作り方》

- ① 水・さとう・赤ワインを合わせて、火にかけさとうを溶かし、しばらく煮てアルコールをとばした後冷やし、缶詰のシロップを加える。
- ② フルーツを好みの大きさに切る。
- ③ ①に②を加える。

給食で、大人気のフルーツポンチです。いろいろな果物で作ってみましょう。



もりもりたべるくん