

梨入りフルーツポンチ



材料	分量(4人分)
梨	半分
パイン缶詰	120g
みかん缶詰	120g
黄桃缶詰	80g
レモン果汁	8g
「シロップ」	
砂糖	20g
白ワイン	4g
水	120g

☆ 作り方 ☆

- ①「シロップ」の材料を鍋に入れて、かき混ぜながら火にかけて、一煮立ちさせます。容器に移し、粗熱が取れたらレモン汁を入れ、冷蔵庫で冷たくなるまで冷やします。
- ②梨は縦6～8等分のくし型に切ります。芯を取り除き皮をむきます。3～4mmの厚さのいちよう切りにします。
- ③冷やした①に②とみかん缶詰め、一口大にカットしたパイン缶詰、黄桃缶詰を入れます。
※パイン缶とみかん缶の汁を適量入れます。黄桃缶の汁はシロップが濁ってしまいますので入れません。
給食では冷凍の角切りゼリーを入れます。ご家庭では好みのゼリーを凍らせて一口大にして入れるとおいしいですよ。
- ④器に盛り付けて出来上がり。

☆ちよこっと豆知識☆

給食では、白玉団子や冷凍の角切りゼリー、りんご、バナナなどを入れたりもします。ご家庭で作るときは、好きなものを入れてみましょう。

おすすめポイント♪

給食で人気のフルーツポンチに地場産物の志太梨を入れたメニューです。梨のシャキシャキした食感がとても良く、暑い日にピッタリです。ぜひ、ご家庭で作ってみてください♪

エネルギー	114Kcal
たんぱく質	0.6g
脂肪	0.2g

(一人分)