

7月6日 おやつ

フルーツポンチ

【材料 4人分】

A	粉寒天	1 g
	砂糖	10 g
	水	135 c c
	みかん缶	80 g
	メロン	100 g
	黄桃缶	60 g
B	水	90 c c
	砂糖	12 g



【作り方】

- ① Aの粉寒天・水・砂糖を鍋に入れだまにならないようによく溶かし、火にかけ沸騰させる。バットに移し、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ② Bの水・砂糖を鍋で沸騰させ、砂糖が完全に溶けたら粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- ③ ①の寒天、メロン、黄桃缶（シロップは使わない）を食べやすい大きさに切る。
- ④ ボウルに寒天、みかん（シロップは使わない）、メロン、もも、②のシロップを合わせて完成

- フルーツは好きなフルーツを入れて作ったり、量も調整してください。
- 寒天は食物繊維が豊富に含まれ、フルーツのビタミンと合わさることで活性化され、お腹の調子を整えてくれますよ。