

## 学校給食レシピ【デザート】

# フルーツポンチ

### ざいりょう ●材料

くだもの かんづめ など くだもの など  
果物の缶詰(みかん、もも等)、果物(バナナ、いちご、キウイ等)

### つく かた ●作り方

た き かんづめ しる あ  
食べやすく切って、缶詰の汁に和える。

### アレンジ用「豆腐入り白玉団子」の作り方

ざいりょう しらたま こ とうふ おな おも  
材料: 白玉粉、豆腐(同じ重さ)

作り方:

- ①ボールに白玉粉と豆腐を入れてよくこねる。固いようなら、水を少し足す。
- ②熱湯に入れて、柔らかくなるまでゆでる。後で固くなるので、長めにゆでる。
- ③水にとる。



給食の「フルーツポンチ」は、果物の缶詰やゼリーに、砂糖水や炭酸飲料を加えて作りますが、ここでは家庭用の作り方を紹介します。お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

基本の「フルーツポンチ」を炭酸や炭酸飲料で割ったり、白玉団子を加えたり、好みでアレンジしてください。盛り付けてから、あんこやアイスを添えてもおいしいです。