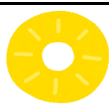
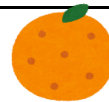




デザート



## フルーツポンチ



給食はかんづめのフルーツを使いますが、生のフルーツでもおいしく食べられます。旬の食べ物の味を楽しんでください。



### 作り方

1. 【シロップづくり】※食べる1時間以上前に作る。  
水と砂糖をなべに入れて、弱火であたためる。  
さとうがとけたら火を止めて、さわれるくらいまでさめたら  
冷蔵庫に入れて冷やす。
2. 【もりつけ】  
うつわに、フルーツを入れる。
3. 1のシロップをかける。
4. サイダーをかけたらできあがり。

### 材料

目安：4人分

水	80mL
さとう	大さじ2

好きなフルーツ	お好みの量
かんづめ または 生のフルーツ	(目安:300g)

サイダー	お好みの量
	(目安:50mL)

### 給食では…

- ・タピオカを入れて、タピオカフルーツポンチにすることもあります。
- ・サイダーではなく、ジュースや他の炭酸飲料でもおいしいと思います。