

## フルーツポンチ



冷たく冷やした缶詰の果物とシロップで作るフルーツポンチです。給食ではシロップをオレンジジュースや乳酸菌飲料に変えて作ることもあります。

《調理のポイント》  
缶詰をよく冷やして作ってください。

### ◇材料（4人分）◇

- ・黄桃缶 100g
- ・みかん缶 140g
- ・パイナップル缶 140g
- ・水 60g
- ・砂糖 大さじ3

### ◇作り方◇

- ① 水と砂糖を沸騰させ、冷ましておきシロップを作ります。
- ② シロップに、お好みで適量の缶汁を加えます。
- ③ 果物とシロップを合わせ、よく冷やしたらできあがりです。