

給食レシピ紹介

親子で一緒に作って食べるのも楽しいですね。季節の果物を使って、挑戦してみてください。



料理名		フルーツポンチ	
材料	5人分	作り方	
好きな果物	200g	①	(★)を小鍋に入れて煮立たせ、シロップを作り、冷ましておく。
好きな果物缶詰 (みかん・パイナップル・ももなど)	300g	②	果物を一口大に切る。
		③	缶詰は冷蔵庫で冷やしておく。(汁ごと使う)
ナタデココ	好きなものを 200g	④	①、②、③とナタデココ、寒天、白玉などお好みのものを混ぜる。
みつ豆用寒天			
白玉団子			
★砂糖	大さじ3	※	果物は、すいか、メロン、りんご、キウイ、バナナなど
★白ワイン	大さじ1		季節のものを入れてください。型で抜いてもきれいです。
★レモン汁	小さじ1	※	シロップの代わりに、サイダーやカルピスを入れても
★水	300cc		おいしくできます。