

## フルーツポンチ (本巣市学校給食メニュー)

～超・簡単・懐かしの味～

間食・1人分 65 kcal



### 材料 (4人分)

|                   |     |
|-------------------|-----|
| みかんシロップ漬け (缶詰)    | 1 缶 |
| ももシロップ漬け (缶詰)     | 1 缶 |
| パインシロップ漬け (缶詰)    | 1 缶 |
| ※ゼリー (お好みで)       |     |
| ※フレッシュフルーツ (お好みで) |     |
| ※ジュース (お好みで)      |     |

### 作り方

- (1) よく冷やした缶詰を開け、シロップ漬けのフルーツを取り出し、ボールに入れます。缶詰のシロップは捨てません。  
※大きいフルーツは、一口大の大きさに切ります。  
※缶の開口部でケガをしないよう注意しましょう。
- (2) フレッシュフルーツやゼリーを入れる場合は、一口大の大きさに切り、(1)のボールに入れます。
- (3) 缶詰のシロップやジュースなどを(2)に注ぎます。
- (4) 皿に盛り付け、完成です。

### MEMO

#### イロイロ缶詰

ツナ缶やトマト缶、フルーツの缶詰、防災用パンの缶詰、お総菜缶詰。缶詰には種類がいっぱい。

お家にはどんな缶詰が置いてあるのか、お店にはどんな缶詰が売られているのか、種類や缶の形などを調べてみると楽しいですね。

