

キラキラフルーツポンチ

材料（4人分）

粉寒天	1 g
食用色素（青）	少量
水	100 c c
みかん缶	80 g
パイナップル缶	80 g
すいか	80 g
砂糖	大2
水	160 c c



作り方

- ① 鍋に水(100cc)と寒天を入れて、沸騰したら、さらに2分程かき混ぜ溶かします。食用色素を少量加えて水色にします。バットに流し入れて冷蔵庫で冷やし固め、星型で型をぬきます。
- ② 鍋に水(160cc)と砂糖を入れて煮溶かし、冷蔵庫で冷やす。
- ③ みかん缶の汁気を切り、パイナップル缶を8等分、すいかを1.5cmの角切りにします。
- ④ ②のシロップにみかん缶、パイナップル缶、すいかを入れ、混ぜ合わせ星型寒天を飾ります。

栄養成分（1人分）

エネルギー	55kcal
たんぱく質	0.3 g
脂質	0.1 g
炭水化物	14 g
食物繊維	0.6 g
食塩相当量	0 g