



## 【フルーツポンチ】

<分量 (1人分) >

バナナ	30 g
みかん缶	20 g
りんご	15 g
水	40 g
砂糖	5 g
レモン果汁	0.2 g

<作り方>

- ① 水・砂糖を煮て、さらにレモン汁も加えて加熱し、さましておく。
- ② 缶詰は開けて、汁をきる。
- ③ バナナとりんごは皮をむき、大きさを揃えてカットして①のシロップにつけておく。
- ④ ②と③をあわせる。

材料をを変えてアレンジしても楽しいよ！

