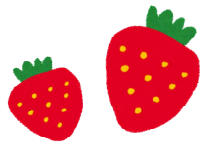


# 学校給食のおすすめレシピ

## いちごのポンチ



献立の組み合わせ〈例〉

- ・中華麺
- ・野菜たっぷりみそラーメン
- ・ジャンボ餃子
- ・いちごのポンチ
- ・牛乳

【材料】 ※小学校中学年 4人分

お好みのフルーツ缶詰 合わせて200g

(みかん、パイナップル、桃など)

フルーツゼリー 100g

いちご 60g



### 【作り方】

- ① フルーツ缶詰は、好きなものを組み合わせてください。給食では、みかん、パイナップル、黄桃が定番です。フルーツポンチは、本来、果汁を混ぜたシロップに果物を入れたデザートのことですが、フルーツ缶詰をシロップごと使うと、わざわざシロップを作らなくても簡単フルーツポンチが出来上がります。
- ② フルーツゼリーは市販のゼリーをスプーンなどで小さくカットして入れてもOK。フルーツ缶詰のシロップを寒天で固めて、1cm角にカットしても代用することができます。
- ③ 果物は、今の時期はいちごがおススメですが、他にもりんごを皮付のままちょう切りにして入れたり、キウイフルーツやバナナを入れることもあります。

フルーツポンチは、給食でも人気のデザートです。生の果物は苦手という子も、ひと手間ですがカットしてゼリーなどと和えてあげると喜んで食べてくれます。缶詰のシロップの代わりに、カルピスを薄めて使ったり、サイダーを入れてみたり、いろいろなバリエーションがあります。