



《食のコミュニケーション推進部会》
フルーツの缶詰があったら今すぐ出来る！
冷やして食べたら最高

缶詰フルーツポンチ

分量：フルーツ缶詰各小缶1缶使って8人分

材料：ミカン缶・・・・・・・・小1缶
フルーツカクテル缶・・・・小1缶
パイナップル缶・・・・・・・・小1缶
干しブドウ・・・・・・・・大さじ4
レモン汁・・・・・・・・大さじ2
炭酸飲料水（250ml）・1/2本



作り方

- ① 大きめの器にシロップごとミカン、フルーツカクテルを入れ、パイナップルは6~8等分に切り加え、干しブドウ、レモン汁を加え冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 食べる寸前に炭酸飲料を加え器に盛る。



コツ・ポイント・情報

- ★生の果物を一緒に加え混ぜても色彩がきれいです。
- ★白玉や牛乳寒天を加えたり、缶詰のシロップの代わりにジュースにすると豪華になります。
- ★大人向きにする時には洋酒、ハーブを加えても。