



食物繊維豊富な寒天をつかった、牛乳寒天のフルーツポンチです。フルーツの缶詰は、お好みのものを使ってください。給食では、季節の果物メロンを入れました。

## 牛乳寒天入りフルーツポンチ

～材料～

作りやすい分量 (子ども6人分・大人だと4人分くらい)

粉寒天 (こなかんでん)	4 g (1袋)	} 牛乳寒天 (ぎゅうにゅうかんでん)
水 (みず)	200 ml	
さとう	25 g	
牛乳 (ぎゅうにゅう)	200 ml	
さとう	18 g	} シロップ
水	180 ml	
パイナップル缶	90 g (小 1缶)	
もも 缶	90 g (小 1缶)	
みかん 缶	90 g (小 1缶)	
※ ラム酒	お好みで	

～作り方～

- ① さとうを水でにとかし、シロップを作り、れいぞうこで冷やしておきます。
- ② 水をわかして、粉寒天 (こなかんでん) をふりいれ、煮とかし、さとうを加えます。さとうがとけたら、ぎゅうにゅうを加えます。ひとにたちしたら火をとめます。
- ③ バットに流しいれ、冷ぞうこで1時間ほど冷やし固めます。固まったらさいの目に切り分けます。
- ④ フルーツ缶を缶からボールに開け、牛乳寒天・シロップと合わせて出来上がりです。

※ 給食では、香り付けにラム酒 (小さじ1) を牛乳寒天に入れてあります。お好みでどうぞ。