

## フルーツポンチ レシピ

ポンチ（パンチ）とは、レモン汁、砂糖、ワインが土台となった混合飲料のことです。そこにフルーツを加えたものがフルーツポンチ（パンチ）です。今はアルコールの入っていないものが主流ですね。給食ではシロップ漬けの果物とゼリーを使用しています。

### <材料> 4人分

みかん缶	80g
もも缶	80g
パイン缶	80g
フルーツゼリー	80g
みかん缶のシロップ	



家庭では、りんごやバナナ、その他旬の果物を入れたり、シロップのかわりにサイダー等の炭酸飲料を使用しても良いですね。

### <作り方>

- ① もも缶、パイン缶は、シロップをきっておく。
- ② ボウルにみかん缶（シロップごと）、もも、パイン、フルーツゼリーを入れ混ぜる。
- ③ 器に盛り付ける。

🍡白玉団子を入れてもおいしいですよ。

#### 材料【4人分】

- ・白玉粉 240g
- ・水 200ml 強  
(白玉粉の重量の約 85%)

#### ～白玉団子の作り方～

- ① 白玉粉に水を加え、1～2分置いてからこねる。
- ② ①を小さく丸め沸騰させた湯に入れ、浮き上がってきたらすくいと水に入れる。  
※耳たぶくらいの固さになればOK！  
中央をくぼませると火が通りやすくなります。