



副菜



フルーツポンチ



給食で人気のデザートです。簡単に作れるので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

©富士宮市さくやちゃん

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

- | | |
|-----------|-------|
| ・水 | 140mL |
| ・砂糖 | 大さじ3 |
| ・パインシロップ漬 | 80g |
| ・みかんシロップ漬 | 100g |
| ・お好みのゼリー | 80g |
| ・白玉団子 | 60g |

作り方

- ①シロップを作る。
鍋に砂糖と水を入れて混ぜ合わせ中火にかけ沸騰したら粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。
- ②ゼリーを食べやすい大きさに切り分ける。
- ③パイン、みかん、②のゼリー、白玉団子、①のシロップを合わせる。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- ・牛乳
- ・ソフト麺
- ・ミートソース
- ・フルーツポンチ



富士宮市立学校給食センター