

フルーツポンチ

【材料】

- 好きな果物缶 800g 程度

＜シロップ＞

- 水 700ml
- 白ワイン 大さじ1
- さとう 大さじ10

【作り方】

- ① シロップの材料を煮合わせてアルコールを飛ばし、冷ます。
- ② 果物缶はザルにあげ、水分を切る。
- ③ ①が冷えたら、②を器に入れ、①を注ぐ。

*白ワインがなければ、レモン汁を大さじ2入れてもよいです。

白ワインやレモン汁を加えることで、さっぱりとした甘さになります。

*おうちでは、好きな生の果物を入れるのもいいですね！

フルーツヨーグルト

【材料】

- 好きな果物缶 500 g 程度
- プレーンヨーグルト 1パック（400 g）
- さとう 大さじ3弱

【作り方】

- ① プレーンヨーグルトとさとうを、だまがなくなるまでよく混ぜる。
- ② 好きな果物と①を合わせる。

* プレーンヨーグルトにさとうを入れず、果物缶の甘みだけで作っても、程よい甘さに仕上がります。さとうを加えると、ヨーグルトの酸味がまろやかになります。

* おうちでは、好きな生の果物を入れるのもいいですね！