

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 果物缶はザルにあけ、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 500g程度
- ・プレーンヨーグルト 1パック(400g)
- ・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！