

～バサロのおすすめレシピ～

# 「フルーツポンチ」



材 料(5人分) 1人分:117.5kcal

桃	2個	(シロップ)	
すもも	2個	水	200cc
100%オレンジジュース	300cc	グラニュー糖	70g
水	200cc	レモン汁	少々
粉寒天	4g		
砂糖	大さじ1		

## 作り方

1. 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、よく混ぜながら沸騰させる。沸騰したら火を弱め、2分ほどかき混ぜ良く煮溶かす。
2. 砂糖を加えて溶かし火を止め、オレンジジュースを加えて混ぜ合わせバットに流し固める。
3. 桃とすももは食べやすい大きさに切る。
4. シロップを作る。鍋に水とグラニュー糖を入れて溶かす。溶けたら火を止め粗熱が取れたらレモン汁を加えて冷ます。
5. 2の寒天をサイコロ状に切り、器にフルーツと寒天を入れてシロップを注いだら出来上がり。

☆これからどんどん出回ってくる桃とすももを使ったフルーツポンチです。すももの酸味成分には疲労回復効果があります。お好みのフルーツを加えたり、シロップを炭酸水で割ってもおいしくいただけます。

栄養士 加来 貴恵



道の駅「原鶴」ファームステーションバサロ