

紅白もち入りフルーツポンチ ～紅白やわらか福もちを使ったレシピ～



調理時間(目安)
10分程度

■栄養成分値(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
122	1.7	0.2	28.8
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
2	38	13	0

手作りシロップのかわりに、サイダー50gを使用する場合

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
115	1.7	0.2	26.8
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
4	37	13	0

紅白やわらか福もちのカリウムは上限値で計算しております。

日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算
弊社商品は商品パッケージの栄養成分表示から計算

■材料【1人分】

紅白やわらか福もち	40g(紅白 各20g)	砂糖	7g
パイナップル(缶詰)	15g	レモン果汁	1g
黄桃(缶詰)	10g	みかん(缶詰)	10g
水	40g		

■作り方

- ①紅白やわらか福もちは、1cm幅に切って沸騰したお湯に入れ、中火で1～2分茹でる。
- ②パイナップル、黄桃はそれぞれ一口大に切る。
- ③水、砂糖、レモン果汁を合わせ、シロップを作る。
- ④器に①、②、みかんを入れ、③をかける。

♪ワンポイントアドバイス

手作りのシロップのかわりに、サイダーもおすすめです。

！ご注意！

召し上がる方の状態に合わせて、紅白やわらか福もちの茹で時間を調節して下さい。

■使用製品



紅白やわらか福もち

