

紅白もち入りフルーツポンチ ～やわらか福もちのアレンジレシピ～



■材料【1人分】

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

■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 缶詰の果肉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ください。

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)
119	1.2	0.3	28.2
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
2	37	12	0

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

■使用製品



紅白やわらか福もち

