

デザート

フルーツのひんやり サイダーポンチ

～暑い日にぴったり簡単デザート～



甘酸っぱいミックスベリーとサイダーの組み合わせ。
色もきれいだっちい！



1人分の栄養価 エネルギー 33kcal たんぱく質 0.1g 食塩相当量 0g

材料(1人分)

冷凍フルーツ 30g
サイダー 60ml

作り方

【1】器に冷凍フルーツを入れ、サイダーを注ぐ。

写真はミックスベリーとサイダーの組み合わせ。
お気に入りの冷凍フルーツを見つけてみてね♪
(マンゴー・いちご・パイナップル・ぶどう色々)

サイダーのかわりに他のジュースでもおいしい
です♪



お手伝いポイント

- ・器に冷凍フルーツを入れる
- ・サイダーを注ぐ