

フルーツポンチ

* 材料 *

スイカ 1玉 みかん缶 パイナップル缶 黄桃缶 キウイ

* 作り方 *

- ① スイカの周りをジグザグに切り込みを入れ半分にする。
(半分に切った後に、ジグザグに周りを切ってもいいです。)
(縦半分に切ると浅くて広い器になり、横半分に切ると深くて小さめの器になります)
(器の底を少し切っておくと、土台がしっかりします。)
- ② ①のスイカの実を小さいスプーンを使って丸くくり抜きながら、実を取り出していく。
- ③ みかん缶・パイナップル缶・黄桃缶・キウイを一口大に切る。
(型抜きできそうな果物を型抜きすると子どもたちは喜びます)
- ④ パイナップル缶と黄桃缶の果汁を残しておく。(みかん缶は酸味があります)
- ⑤ 実を取ったスイカの器に②・③を入れ、④を入れて冷蔵庫に冷やしておく。



- * スイカの大きさは色々あるので、合う大きさを選んで下さい。
- * スイカの代わりにメロンやオレンジを器にしてもきれいです。
- * 好きな果物を使って下さい。
- * レシピにはキウイを使用していますが、アクが強い果物なので0～2歳児には使用していません。
- * アレルギーの子ども同じものが食べられます。
- * 園の子どもたちはスイカの器と鮮やかな果物をとっても喜んでいました。