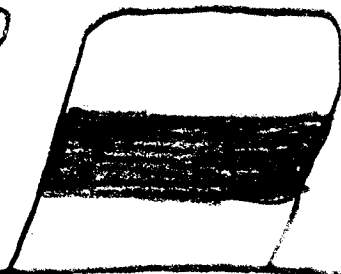


缶詰のフルーツで 冷え冷えおやつ!



ゼリーポンチ


(材料4~5人分)

ミニゼリー ... 15個位

フルーツ缶 ... 1~2缶

(フルーツポンチ・パイ缶・みかん缶など)

バナナ・キウイなど ... 各適量

- 
- ① フルーツ缶を冷蔵庫で冷やしておく
(シロップも全部使う)
 - ② 一口大に切った缶詰のフルーツとゼリーを混ぜてシロップを注ぐ
バナナやキウイなど生のフルーツも加えると、もっと美味しくなりますよ!
※シロップを控えてサイダーで割るとサッパリ!!

プリンシャーベット

刻んだ缶詰のフルーツとシロップを器に入れプリンをのせて冷蔵庫で2~3時間凍らせる

※シャリッとした冷たさの後に口の中はおいにプリンの甘さが広がります。