

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ターで割ると
さっぱり!!

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
はほろいにプリンの甘さが広がります。

