



フルーツポンチ



材料

作り方

みかん缶 15g

パインチビット缶 15g

黄桃ダイス缶 15g

白玉 20g

- ①白玉を茹でる。
- ②みかん、パイン、黄桃、白玉を混ぜる。

栄養量

エネルギー	67kcal	ビタミンA	8 μ gRE
たんぱく質	0.9g	ビタミンB ₁	0.02mg
脂質	0.1g	ビタミンB ₂	0.00mg
炭水化物	16.4g	ビタミンC	3mg
カルシウム	3mg	食物繊維	0.5g
鉄	0.2mg	食塩相当量	0.0g

ちょこっとメモ

お好みで、炭酸などを入れていただくのもおすすめです！
大人気のメニューですので、クリスマスやお楽しみメニューでぜひお試しください！