


フルーツポンチ			(幼児 1 人分の分量) *大人は 2 倍にしてください
材 料	分 量	備 考	作 り 方
みかん缶	20g	代用シロップ " 好みで	<p>パイ缶、バナナは食べやすい大きさに切る。 缶詰のシロップと炭酸水を混ぜ合わせ、みかん、 を加えて軽く混ぜる。 缶詰のシロップが足りない場合は、水と砂糖を煮立て、冷めたら缶詰のシロップとあわせる。</p> <p>食べる時に好みで炭酸水を自分でかけても楽しいです。</p>
パイ缶 (カット)	20g		
バナナ	20g		
水	10g		
砂糖	4g		
炭酸水	15g		
			
			<p>エネルギー 62kcal たんぱく質 0.4g 脂質 0.1g カルシウム 4mg 鉄 0.2mg 食塩相当量 0g</p>

料理名の後の () の食品は特定原材料のうち使用している食品です。