

カルピスポンチ



材料 5人分

〔	カップゼリー80℃	80g
〔	水	430ml
	バナナ	150g
	みかん缶	100g
〔	牛乳	250ml
〔	カルピス	50cc

※子どもの分量です。

作り方

- ① カップゼリー80℃と水でゼリーを作る。
- ② ゼリーが固まったら、1cm程の角切りにする。
- ③ バナナは輪切りにする。みかん缶は汁気を切っておく。
- ④ 牛乳とカルピスを混ぜ合わせ、ゼリーとバナナ、みかん缶を入れたら出来上がり♪

子ども1人分の栄養価	
エネルギー	140 kcal
たんぱく質	2.1 g
脂質	2.0 g
塩分	0.1 g

一口メモ

子どもたちに大人気のおやつです。ゼリーの味を変えたり、入れる果物もその時々で変えてみてもいいですね。ゼリーは好きな形に型を抜いてもかわいくできます。