

ドライフルーツポンチ



1人分栄養素	
エネルギー	176kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	0.2g
炭水化物	44.5g
食物繊維	3.4g
食塩	0g

材料〈1人分〉

ドライブルーベリー……2個 缶詰のシロップ……30ml
スイカ………50g 炭酸飲料(サイダー)……50ml
キウイ………1/2個
缶詰のパイナップル……1枚

作り方

- ①それぞれの果物をひと口大に切る。
- ②パイナップル缶詰のシロップとサイダーを混ぜる。
- ③果物を器に盛りつけ、上から②をゆっくりと注ぎ完成。



ポイントはここです!

生よりカリウムが豊富なドライフルーツを使うことで、高い塩分排出効果が期待できます。果物はお好みでアレンジしてもOK。暑い夏に火を使わない簡単レシピで、手軽にビタミンやミネラルの補給ができます。