

# 勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

デラウェアのフルーツポンチ

調理方法

和える

材料（2人分）

デラウェア	1/2房
レモン果汁	少々
デザートアロエ缶	20g
サイダー	100ml

作り方

①デラウェアは皮をむいてレモン果汁を絡める。  
②器にデラウェアとアロエを加え、サイダーを注いで完成。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：45 kcal	脂質：0g
タンパク質：0.1g	食塩：0g

アドバイス

サイダーは食べる直前に注いでください。  
お好みのフルーツを加えても楽しめます。

