

# そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡

デザートNo.18 2022. 9. 29志木中給食室

ひみつのフルーツは実は野菜ですが、もりもり食べられる

## 冬瓜の フルーツポンチ

＜材料＞給食の10人分

冬瓜 360g  
水 340ml (カップ2弱)  
グラニュー糖 90g (大さじ7弱)  
レモン汁 10ml (小さじ2)

パイナップルを中心に果物をお好みで  
540gくらい

＜作り方＞

- ① 冬瓜はぶ厚く(緑色が消えるくらいまで)皮をむき、1cm角くらいに切り、やわらかくなるくらいまでゆでたら3回ゆでこぼします。
- ② ①の冬瓜をグラニュー糖と水で作ったシロップにレモン汁を入れて一度煮立ったところにつけこみ、冷めるまでおいてから冷蔵庫で冷やしておきます。
- ③ ②の冬瓜に果物をいれて冷やして食べます。

沖縄の料理の紹介コーナーに書いてあったレシピです。「とうがん」を知らない子も多いと思い、クイズにしました。クイズを考えていても、言われないと野菜だと気がつかないほどの仕上がりだったようで、まったく残はありませんでした。大きな冬瓜を1個買ってしまってもてあましている時におすすめのレシピです。みかんやパイナップルや梨の他、一つ2~3kgもある大きな冬瓜を20こ使って作ったフルーツポンチです。冬瓜は皮を厚くむいてサイコロ状に切り、3度ゆでこぼしました。それをレモンとグラニュー糖で作ったシロップ液に入れて熱した後冷やしました。みんなが夏バテしないように体の中で働いてくれます。安全性も高く、日本の農業を守ることができる沖縄産のパイナップル缶と埼玉県産の和栗缶で作りました。



1個約2kgの冬瓜が20個届きました。

＜栄養価＞1人あたり  
エネルギー 102kcal  
たんぱく質 0.5g  
脂肪分 0g  
カルシウム 12mg  
鉄分 0.3mg  
食物繊維 1.0g  
βカロチン 8mg  
亜鉛 0mg  
塩分 0g  
糖分 10+αg