

# 給食を作ってみよう

## フルーツクリームあえ



### 材料（4人分）

- ・パインアップル（缶詰） ……80g
- ・みかん（缶詰） ……40g
- ・もも（缶詰） ……40g
- ・バナナ ……60g
- ・生クリーム ……100g
- ・グラニュー糖 ……10g

### 《作り方》

1. フルーツは、汁気をきる。パインアップル、モモはいちょう切りにする。
2. バナナは輪切りにしたらすぐにみかん缶のシロップにつけ（色が悪くなるのを防ぎます）水気を切っておく。
3. ボウルに生クリームとグラニュー糖を入れる。少し大きめのボウルに氷水を少し入れ、生クリームが入ったボウルをその上に置き、あわ立てる。9分くらい。（ハンドミキサーがあると便利です。）
4. 材料を全て混ぜ合わせて出来上がり。

### 栄養成分（1人あたり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量	カリウム
139Kcal	2.3g	5.1g	22.6g	0.0g	168mg

### ワンポイント

生クリームをかためにあわ立てることで、水っぽくなくなりになります。グラニュー糖の量を少なめにする事でフルーツの美味しさが生きます。また市販のホイップクリームを使うと手軽にできます。給食では缶詰を利用していますが、ご家庭では季節の生の果物を使ってもいいですね。

食パンに挟んでフルーツクリームサンドにしてもおいしいです。

