

簡単です！

・スイカまるごとおしゃれポンチ！

小玉すいか1個

好みの果物（※）適量

※フルーツ缶、キウイ、バナナ、
巨峰、もも、パイナップルなど……

ナタデココ（おこのみで）80gほど

炭酸水 約500ml

【用意するもの】

くりぬきスプーン（フルーツボーラー）

つくりかた

すいかを安定させるため、底の皮を薄く切り取る。

POINT

分厚く切り取ると、炭酸水を注いだときに漏れてしまうので注意。赤い果肉部分が出ない程度にします。

すいかの上部1/3あたりを、包丁で一周させて蓋と器に分ける。

POINT

すいかのカットする高さに合わせて、ぐるり一周、目印を付けておくと、曲がらずにきれいに切ることができます。

すいかの果肉をくりぬきスプーン（フルーツボーラー）で丸く、くりぬく。無ければスプーンで代用できます。蓋側の果肉もくり抜いてください。

くり抜き後、残った果肉をスプーンできれいに取り除き、器を作ります。

※残った果肉は、種を取り除いて、お好みで砂糖やレモン汁を加えてミキサーにかけて冷やせば、ジュースやシャーベットとして楽しめます。

すいか以外の果物は、それぞれ食べやすい大きさに切る。

すいかの器に、くり抜いたすいかの果肉と果物、フルーツ缶、ナタデココなどを入れ、炭酸水を注ぎ入れる。

フルーツ ポンチ



真夏の暑さもシュワっと
吹き飛ばす！

*食べる直前まで冷やす場合は、すいかの器に果物を入れた状態で冷蔵庫に入れ、炭酸水も別に冷やしておき、食べる直前に炭酸水を注いでください。

*缶詰を使う場合、シロップごと入れるとおいしくでき上がります。甘さが足りない場合は、ガムシロップやオリゴ糖などで調整してください。