



## ティーパンチ

### 材料(5人分)

- 水出しアイスティーバッグ(アールグレイ)…2袋
- 水…1ℓ ● 砂糖…200g
- 好みのフルーツ…完熟パイナップル、メロン、アップルマンゴー、バナナ、キウイ、アメリカンチェリー、ぶどう、ライム、ミント など

※ぶどう、ゴールドキウイ、バナナ、パイナップルをそれぞれ30gと、アイスティー120gを合わせた場合の栄養量です。

|     |                 |              |              |                |
|-----|-----------------|--------------|--------------|----------------|
| 栄養量 | ・ エネルギー…159kcal | ・ 脂 質…0.2g   | ・ カリウム…290mg | ・ 食 物 繊 維…1.3g |
|     | ・ たんぱく質…1.0g    | ・ 炭水化物…40.1g | ・ ビタミンC…59mg | ・ 食塩相当量…0.0g   |



- ① 水出しアイスティーバッグ(アールグレイ)2袋と水1ℓを容器に入れ、2時間程置いてアイスティーを作ります。
- ② 好みのフルーツを一口大に切ってボウルに入れます。
- ③ ①のアイスティー1ℓに対し砂糖200g程入れてよく溶かし、②のフルーツと合わせます。甘さは好みで調節してください。

### おすすめ食材

## 水出しアイスティー アールグレイ

水出し用に厳選ブレンドした良質な紅茶葉に、柑橘類ベルガモットの華やかな香りを重ねました。保存に便利なアルミスタンドパウチ容器を採用し、香り高くすっきりクリアな無糖アイスティーを手軽にお楽しみいただけます。

