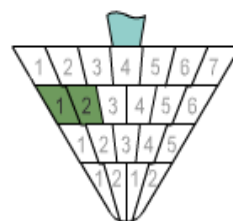


トマトゼリー



(一人分の栄養価)

エネルギー	73kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	0.1g
炭水化物	18.8g
食塩相当量	1.5g



よこすかE表示
推進中



計算協力：保健所健康づくり課

材 料 (4人分)

完熟トマト	450g
水	300ml
砂糖	50g
塩	少々
粉寒天	2g

A	プチトマト	適宜
	イタリアンパセリ (又はミント)	適宜

作 り 方

- ① トマトは湯むきして種を取り、フードプロセッサーでピューレ状にし、湯煎をかけておく。
- ② 水と寒天を鍋に入れ、火をかけ、かき混ぜながら煮溶かし、沸とう後弱火で約2分煮る。
- ③ ②に砂糖・塩を加え、煮溶かしてから火を止め、粗熱が取れたら①と混ぜ合わせて冷やし、生地にとろみがついてきたら、器に流しこむ。
- ④ 冷蔵庫で冷やし固め、出来上がり。
- ⑤ 最後にAをトッピングする。



ワンポイント

ピューレ状にしたトマトの湯煎は、必ずしてください。
固まる前に洋酒(コアントロー)等で香り付けしても美味しいです。

出品団体 JA よこすか葉山女性部 衣笠支部