



オレンジトマト寒天

オレンジトマト寒天 | 1人分の栄養価

エネルギー	50 kcal
たんぱく質	0.7 g
脂質	0 g
炭水化物	12.5 g
食塩相当量	0 g

オレンジトマト寒天(6人分)

【分量】

- トマト 100g (中 1/2 個)
- はちみつ 30g (大さじ 1 と 1/2)
- レモン果汁 5g (大さじ 1/2)
- オレンジジュース 400ml (2C)
- 粉寒天 2g

オレンジトマト寒天

【作り方】

- ① トマトを湯むきする
(ヘタをくり抜き、反対側に十字の切れ込みを入れ、沸騰した湯に数秒付けて皮がめくれてきたら、取り出して皮をむく)
- ② ①をさいの目切りし、レモン果汁、はちみつをまぶしておく
- ③ 鍋にオレンジジュース半量を沸かし、粉寒天を煮溶かす
- ④ ③に残りのオレンジジュースと②を加えて混ぜる
- ⑤ 器に盛り、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める

地産地消



トマト



元岡などで生産されています。

- 😊酸味と甘みのバランスがよいトマトです🎵
- 😊ゼリー部分がしっかりしていて、形崩れしにくい大玉タイプなので、生のまま切って食べたり、サンドウィッチやハンバーガーにもオススメです💕