

クラッシュとまとゼリー

トマト嫌いでもきつと食べられる！！フレッシュなトマトを生かしてヘルシーなデザートに。食物繊維もとれますよ。太陽の恵みを感じるゼリーです。



野菜をデザートに使う

トマトだけではなくにんじんやかぼちゃ、ほうれん草などの青菜もあらゆるデザートとして使用できます。いずれもミキサーにかけたり、みじん切りにして、ムースやマフィンなどあらゆるデザートに使用できますよ。ぜひお試しください。

■材料(4人分)

- + トマト.....1 個(160g)
- + オレンジジュース
(30%果汁入り)カップ1と1/4(260g)
- + 砂糖.....大さじ1と2/3(14g)
- + ゼラチン.....小さじ2と2/3(8g)
- + 水.....大さじ3(45g)

■作り方

1. ゼラチンに水を加え、ふやかす。
2. トマトは湯むきし、ヘタをとって軽くフォークでつぶしてから、ミキサーにかける。
3. 鍋にトマトとオレンジジュースを入れ、5分ほど煮詰める。
4. 3に砂糖を加え、さらにゼラチンを加えて溶かす。
5. バットに移し、荒熱をとる。(バットの底を氷水につけると良い。)
6. 冷蔵庫に1時間ほど放置し、固め、泡だて器で軽く崩す。

1人分 エネルギー**55**kcal カルシウム**5**mg 鉄**0.1**g 食物繊維**0.4**g 食塩**0**g