

おやつ

ミニトマトのコンポート

野菜摂取目標量は1日350g以上
～野菜料理を5皿食べよう～



調理時間：10分
冷やし時間除く

●エネルギー量 1食分の野菜量 60g

エネルギー：38kcal

【材料】 つくりやすい分量

A { ミニトマト…15個
水 …200ml
砂糖 …大さじ3
レモン汁 …大さじ2

●シロップを固めてゼリーにも！大量消費におすすめです。

【作り方】

- ① ミニトマトはへたをとり、浅く十字に切れ目を入れる。熱湯にくぐらせた後、冷水にさらし、皮の裂け目から皮をむく。
- ② 鍋にAを入れ火にかける。煮立ったらミニトマトを加えて弱火で5分ほど煮る。
- ③ 保存容器に移し、粗熱をとったら冷蔵庫でしっかり冷やす。

優しい甘みのミニトマトのデザート。湯むきすることで滑らかな食感になります。トマトの酸味が苦手な方にも試していただきたい1品です。よく冷やしてお召し上がりください♪