

ミニトマトのはちみつレモン漬け

〈材料／2人分〉

ミニトマト……………12個(150g)

A { はちみつ……………大さじ1(20g)
レモン果汁……………小さじ1(5g)



〈作り方〉

- ①ミニトマトはへたをとり、へたの反対側に楊枝で穴をあけ、耐熱容器に入れる。
- ②①にミニトマトがかぶるくらいの湯を注いで1分程度つける。水にとり、皮をむく。
- ③皮をむいたミニトマトにAを加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。



〈メモ〉・ポットの湯を使って湯むきができます。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 56kcal たんぱく質 0.6g 脂質 0.1g 炭水化物 12.4g 食塩相当量 0.0g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

