

トマトジュース寒天

ヘルスメイト
おすすめレシピ

〈材料／4人分〉

トマトジュース(無塩).....450ml
水.....50ml
粉寒天.....4g
はちみつ...適量(1人分小さじ1程度)
(ミント.....飾り用)



〈作り方〉

- ①鍋にトマトジュース、水、粉寒天を入れ、良く混ぜ合わせる。
- ②鍋を火にかけ、沸騰したら火を弱め1～2分間沸騰を続け、寒天を煮溶かす。
- ③型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④器に盛り、はちみつをかける。

他のジュースでも
作れます



〈メモ〉

- ・はちみつは、好みで量を調節してください。
- ・サイコロ状に切って、サラダの上にものせてもよい。



〈1人分 栄養価〉

エネルギー 42kcal たんぱく質 0.8g 脂質 0.1g 食塩相当量 0.0g

〔応用〕ゼラチンを使う場合

〈材料／2～3人分〉

トマトジュース(無塩)・・・200ml
湯.....50ml
ゼラチン.....5g
はちみつ.....適量

〈作り方〉

- ①ボウルに湯(80℃以上)とゼラチンを入れてよく溶かす。
- ②①にトマトジュースを加えてよく混ぜる。
- ③型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④器に盛り、はちみつをかける。

成人は**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



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部