

トマト寒天



【材料】 4人分

A	粉寒天	2g
	水	1カップ (200cc)
	砂糖	大さじ2
B	食塩無添加 トマトジュース	1カップ (200cc)
	レモン汁	小さじ2

【作り方】

- ①鍋にAを入れて煮立て、沸騰したら弱火にして1~2分煮る。
- ②①にBを加えて火からおろす。
- ③水に濡らした容器に②を流し入れて冷やし固める。

ひとこと

トマトはリコピンをはじめ栄養豊富な食品です。
手軽に摂れるトマトジュースで作れるレシピです。

(1人分)

エネルギー (kcal)6	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
27	0.4	6	7.1	0.7	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

