



◎ 材料（2人分）

トマトジュース ……	150g	白ワイン ……	大さじ1・1/2
粉寒天 ……	2g	生クリーム ……	20g
砂糖 ……	40g	ミニトマト ……	適量
レモン汁 ……	小さじ2	ペパーミント ……	適量

◎ 作り方



① 鍋にトマトジュース、粉寒天を入れて混ぜ、5分くらいおく。



② 火にかけて1分ほど沸騰させて寒天を煮溶かす。



③ 火を止めてから砂糖、レモン汁、白ワインを入れ、よくかき混ぜる。



④ 容器に流し入れ、粗熱を取ってから、冷蔵庫で冷やし固める。



⑤ トッピング用にミニトマトのみじん切りと生クリームを準備する。
※生クリームは軽く角が立つくらいに泡立てる。



⑥ ⑤で準備した生クリーム、トマトのみじん切りをお好みで乗せ、ペパーミントを飾る。

2人前
エネルギー 100 Kcal
タンパク質 0.7 g
食物繊維 1.4 g
塩 分 0.6 g



トマトゼリー

文・レシピ・調理

石狩市食生活改善推進協議会



鮮やかな色で食卓を飾る！



市販のジュースももちろんいいですけど、家で収穫したトマトや完熟トマトが手に入ったら、ぜひジュースを作ってみてください。小松菜などの青菜、かんきつ類やリンゴ、またオリーブ油などを少量加えたりコピンやカロテンの吸収率がアップします。そのまま食べるもよし、加熱調理もよしのトマトを食べて家族みんな元気！
今回は夏にぴったりの冷たいトマトゼリーを作ってみました。

「トマトが赤くなると医者が青くなる」「トマトのある家に胃病なし」と言われるほど頼もしいトマト。夏バテや食欲が落ちたり、二日酔いで胃がすっきりしないときなどにはトマトジュースがおすすめです。
大玉のトマトにもミニトマトにも健康効果が高い栄養素がたくさん含まれています。抗酸化予防のリコピン、免疫力アップやがん予防に効果的なβカロテン、ビタミンC、ビタミンEを豊富に含みます。

夏に旬を迎えるトマト。トマトと言っても、大玉トマト、中玉トマト（ミニトマト）、一口サイズで甘みの強いトマトなど、多種多様なトマトが売られています。
先日テレビを見ていたら、「小さなトマトを何と言うか」という質問に、「ミニトマト」「プチトマト」と街の声は半々でしたが、解説によるとミニトマトは小さなトマトの総称でプチトマトはミニトマトの品種の一つだそうです。