

# 広告

食改さんの健康レシピ

## トマトゼリー

1人分 92 Kcal

トマトに多く含まれる真っ赤な色素・リコピンは、抗酸化作用があるといわれる成分で、トマトジュースにも多く含まれています。ぜひ地元のトマトジュースでお試しください！



### 作り方

- ① 鍋にトマトジュース、粉寒天を入れて混ぜ、5分くらいおいて火にかけて、1分ほど沸騰させ寒天を煮溶かす
- ② ①を火からおろして砂糖、レモン汁を入れてよく混ぜ、型に流し入れ粗熱をとったら、冷蔵庫で冷やし固める
- ③ ②を型から取り出し、1〜2cm角に切り、器に盛りペパーミントを添える

### 材 料 (4人分)

- トマトジュース……………2カップ
- 粉寒天……………4g
- 砂糖……………大さじ8
- レモン汁……………少々
- ペパーミント……………適宜

【テレビ協力】石狩市食生活改善推進員