

8月の糖尿病教室で 提供したおやつです



トマトムース

100kcal

〈材料〉

		1人分	4人分
A	トマトジュース(無塩)	10g	40g
	はちみつ	3g	12g
	ゼラチン	1g	4g
B	トマトジュース(無塩)	30g	120g
C	生クリーム	15g	60g
	砂糖	1g	4g
	ヨーグルト(無糖)	15g	60g

※今回使用したトマトジュースは
伊藤園の『理想のトマト』です

〈作り方〉

- ①鍋にAを入れ沸騰させ、火を止めてから、ゼラチンをふり入れ、よく混ぜて溶かす
- ②①にBを加え混ぜ合わせ、飾り用に1人10g程度を別の容器へ流し入れ冷蔵庫で冷やし固める
- ③ボウルにCを入れ、8分立てにしたら、ヨーグルトを加え混ぜ合わせる
- ④③と②の残りを混ぜ合わせたら、器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める
- ⑤仕上げに④のトマトムースの上に、②の飾り用のトマトゼリーをフォークで崩し、盛付ける



トマトジュースが別なのは冷却時間短縮の為に、BはAと合わせてもOK

1人当たりの栄養価

エネルギー	100kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	6.3g
炭水化物	7.8g