

## 8月に糖尿病教室で提供したおやつです



100kca

### トマトゼリー

	10人分	1人分
材料		
○トマトジャム		
トマト	500g	50g
砂糖	70g	7g
レモン汁	30g	3g
○レモンゼリー		
レモン汁	60g	6g
砂糖	20g	2g
ゼラチン	10g	1g
水	500cc	50cc
○ミニトマトのコンポート		
ミニトマト	10個	1個
砂糖	30g	3g
水	100cc	10cc

#### 一人分の栄養価

##### エネルギー

100kcal

タンパク質 2g

脂質 0.2g

炭水化物 23.3g

(食物繊維 1.2g)

#### 作り方

##### ○トマトゼリー

- ①トマトの皮を湯むきする。1cm角くらいの大きさに切る。
- ②①と砂糖、レモン汁を鍋に入れ火にかけて煮詰める。
- ③とろみが出てきたら火を止める。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

##### ○レモンゼリー

- ①鍋に水、レモン汁、砂糖を入れて火にかけ、よく混ぜ砂糖を煮溶かす。
- ②ゼラチンを加え、よく混ぜたら火を止める。

##### ○ミニトマトのコンポート

- ①ミニトマトを湯むきする。
- ②鍋に①、砂糖を入れ水気がなくなるくらいまで弱火で煮詰める。

- ◎レモンゼリーを容器に入れ、間にミニトマトを浮かべて、ゼリーの上にトマトジャムをのせる。お好みでミントやレモンの飾り切りを添える。