

親子クッキングレシピ

トマト★シャーベット

全量の栄養価

エネルギー：37kcal

たんぱく質：0.7g 食塩相当量：0g

【材料 2人分】

ミニトマト（お好きな色）..... 6個

A [メープルシロップ 小さじ1
レモン果汁..... 小さじ1



【作り方】

- ① ミニトマトはビニール袋に入れ冷凍する。
- ② 水をはったボウルに①を入れて皮をむく。
- ③ ②とAをビニール袋に入れ、軽く混ぜ合わせ再度、冷凍庫に入れる。
- ④ ③を器に盛りつけ出来上がり。

ワンポイントアドバイス

トマトは皮をむくと食感がよくなります。皮むきとしては、「火であぶる」「湯につける」がありますが、「冷凍する」と、より柔らかい食感が楽しめます。味もよくしみるので、煮込み料理等にも最適な皮むきです。

