



ミニトマトとレモンのゼリー

栄養士コメント

レモンに含まれるビタミンCは疲労回復、免疫力アップが期待できます。トマトにもビタミンB1、ビタミンB2、カリウム、クエン酸と疲労回復の栄養素が含まれています。さっぱりとして夏のデザートに最適です。



作り方

- ：ミニトマトはさつと茹で、皮をむく。
- ：お湯にゼラチンを振り入れよく溶かす。レモン汁、はちみつも入れ混ぜる。
- ：トレーに を流し入れ、ミニトマトを散りばめ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ： をスプーンですくい器に盛る。ミントを飾る。

成分値 (1人分)

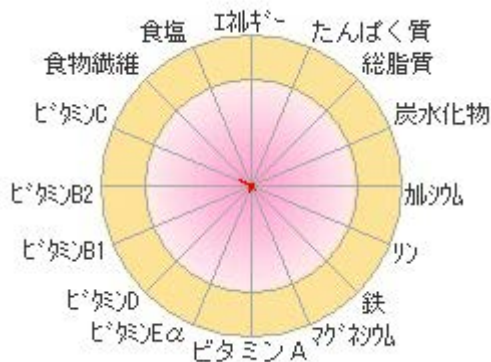
摂取値 単位

1. エネルギー	34 kcal
2. たんぱく質	1.2 g
3. 総脂質	0.0 g
4. 炭水化物	8.0 g
5. カルシウム	4 mg
6. リン	9 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	4 mg
9. ビタミンA	24 μg
10. ビタミンE	0.3 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.02 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	11 mg
15. 食物繊維	0.4 g
16. 食塩	0.0 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ミニトマト-----	3	個
2. レモン(果汁)-----	1/2	小サジ
3. 湯-----	60	CC
4. はちみつ-----	1	小サジ
5. ゼラチン-----	1	g
お湯で溶ける粉ゼラチンタイプ。		
6. ペパーミント-----		適宜



(黄色い枠内です)