

とちぎ健康料理

とちぎ健康21プラン

トマトシャーベット

•とちぎの特産品•

トマト

•出品者•

矢板市：今平希美さん



シャーベット・ゼリーと二種類の食感が楽しめる

トマトシャーベット

1人分の栄養価：エネルギー135kcal・たんぱく質5.4g・脂質0.5g・炭水化物30.8g・塩分0g・カルシウム32mg・鉄0.9mg

材 料(4人分)

[シャーベット]	
トマト	4個
レモン	1/2個
ガムシロップ	大さじ4
白玉粉	20g
[クラッシュゼリー]	
トマト(角切りを含む)	3個
レモン	1/2個
ゼラチン	10g
水	100ml
[トマトのカップ]	
トマト	大4個
ミントの葉	適宜

健康づくりアドバイス

今日のおやつなあに？

こどものおやつは3回の食事
で食べきれない分を補うもので
す。

おやつは、お菓子やジュース
よりも、牛乳、乳製品、果物、
芋類などにしましょう。



<作り方>

[シャーベットを作る]

- ① トマトのへたを切り取り、さっと熱湯にくぐらせてすぐに水にとり、へたの方から薄皮をむく。
- ② ①を横半分にして種を取り除き、ミキサーにかける。
- ③ ガムシロップとレモンの絞り汁を加えてパットに移し、冷蔵庫に入れる。時々かき混ぜながら凍らせる。

[白玉を作る]

- ④ 白玉粉に少量の水を加えて耳たぶぐらいの柔らかさにごね、12等分して丸める。
- ⑤ 沸騰した湯に入れ、浮き上がったら冷水にとり、水気をとっておく。

[トマトの器を作る]

- ⑥ 冷蔵庫に冷やしておいたトマトのへたを切り取り、内側をスプーンで丁寧にくり抜いて水分をよくきる。

[クラッシュゼリーをつくる]

- ⑦ トマトは①②同様の処理をしておく。ただし1/4分は5mmの角切りにする。
- ⑧ 粉ゼラチンを分量の水でふやかし、煮溶かした中に⑦を混ぜ合わせ、ふきんで漉す。
- ⑨ ⑧にレモン汁を加え氷水にあて、すこしトロミがついたら5mm角切りトマトを加えてパット等に流し入れ固める。固まったらフォーク等で崩しておく。

[仕上げ]

- ⑩ トマトの器にシャーベットを入れ白玉を盛りつける。
- ⑪ 皿にクラッシュゼリーを盛り、⑩のをのせ、ミントの葉を飾る。