

とちぎ健康料理

とちぎ健康21プラン

# トマトゼリー

●とちぎの特産品●

トマト

●出品者●

宇都宮市：古日山真悟さん



トマトとりんごを合わせた

# トマトゼリー

1人分の栄養価：エネルギー64kcal・たんぱく質6.6g・脂質0.2g・炭水化物10.7g・塩分0.5g・カルシウム12mg・鉄0.4mg

## 材 料(4人分)

トマト(完熟).....	4個
りんご.....	1/2個
塩.....	小さじ1/3
ゼラチン.....	25g
水.....	100ml
ミントの葉.....	適宜

## <作り方>

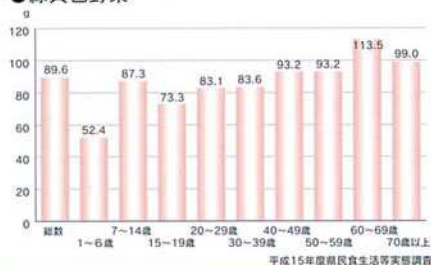
- ①トマトは湯むきする。りんごは皮をむいて芯をとり、ミキサーにかけやすい大きさに切る。
- ②①をミキサーに入れ、十分に攪拌したら、塩を入れてさらに攪拌する。
- ③ゼラチンは分量の水を加え、ふやかしておく。
- ④鍋に②を入れて温める。③を入れてかき混ぜながら溶かす。(沸騰しないように注意する。)
- ⑤ゼラチンが溶けたら火からおろし、かき混ぜながらあら熱を取る。
- ⑥カップに入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑦ミントの葉を飾る。

## 健康づくりアドバイス

### 野菜を1日350gとっていますか？

カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンなどの摂取は、循環器疾患やがんなどの予防に効果的に働くと考えられています。これらの栄養素を適量摂取するためには、十分な野菜をとることが必要になります。

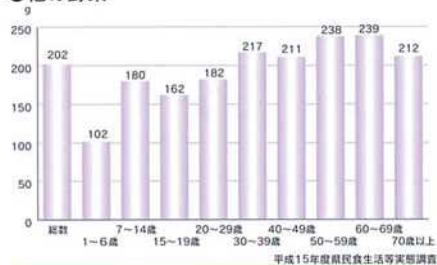
#### ●緑黄色野菜



こんな野菜が緑黄色野菜です



#### ●他の野菜



こんな野菜が淡色野菜です

