

【献立名】

まるごとトマトのコンポート とちおとめあずきジャム

【料理名】

【作り方】

材 料	分 量 ( 人分)
「トマトのコンポート」	
トマト	100 g
シロップ	150 g
「とちおとめあずきジャム」	
いちご	2 kg
上白糖	200 g
小豆	2 kg
上白糖	1.8kg
水	2L

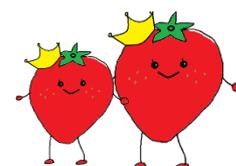
「トマトのコンポート」

- 1 湯むきしたトマトをビンに詰め、シロップを入れる。
- 2 ビンにふたをして蒸し器にかける。

「とちおとめあずきジャム」

- 1 イチゴジャム・つぶあんをそれぞれ作り、それぞれを合わせる。

最後に、とちおとめあずきジャムの上にトマトのコンポートをのせていただく。



栄養価

熱量 186kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.4g 炭水化物 44.3g 食塩相当量 0.04g

