



# トマトゼリー

## 夏のおもてなし料理



### 【材料（6人分）】

- トマト（完熟）…………… 大1個
- むきえび（冷凍）…………… 12個
- 玉ねぎ…………… 1/2個
- オクラ…………… 2本
- コンソメ…………… 1個
- 水…………… 3カップ
- アガー …… 15g（ゼラチンの場合は20g）
- 塩…………… 1.2g（小さじ1/5）
- こしょう…………… 少々
- レモン汁…………… 大2

### アガーをご存じですか？

アガーはゼラチンと同じような凝固剤です。ゼラチンと寒天の間くらいの食感で、常温で固まり、便利です。

### 【作り方】

- ① トマトは1cm角に切り、解凍したむきエビは背わたをとってゆでる。玉ねぎは横半分に切り薄切りにし、塩をふってもみ、5分ほどおいてから水洗いをして固く絞る。オクラは茹でて輪切りにする。
- ② 鍋に3カップの水を入れ、アガーを少しずつ溶かしていく。火にかけコンソメを加え、軽く沸騰させてから火を止める。こしょう、レモン汁を加え混ぜ、人肌くらいに冷ます。  
(ゼラチンを使う場合は沸騰させないように注意する。)
- ③ とりみがついたら①を加え、器に入れて固める。（\*食べる1~1時間半前に冷蔵庫で冷やすと、美味しくいただけます。）  
※トマトは完熟したのを使うと美味しくできます。



### 1人分栄養価

エネルギー 36kcal たんぱく質 4.4g 脂質 0.2g 炭水化物 5.1g 食塩相当量 0.7g

## 夏野菜を食卓へ ~6月から8月に特に美味しい時期を迎える夏野菜~

春夏にんじん、トマト（露地栽培）、キュウリ（露地栽培）（千葉市農政課HP千葉市の野菜の旬カレンダー参照）

千葉市で作られている野菜の旬を知っていますか？おいしい時期とおいしい見分け方を知れば、さらに地産地消を楽しめます。

### おいしいトマトの選び方

- ・ヘタギリギリまで赤く熟しているもの。
- ・果実にハリがあり、持ってみてずっしり重いもの。（千葉県HP 旬鮮図鑑 参照）

こんにちは！食生活改善推進員（ヘルスメイト）です！  
わたしたちは、千葉市長から委嘱をうけ、公民館や保健福祉センターなどで「食」に関するボランティア活動を行っています。

