

簡単！野菜レシピ 21



トマトジュース寒天

<材料>	<4人分>
トマトジュース(無塩)	450ml
水	50ml
粉寒天	4g
はちみつ	適量
ミント	適量
*ヨーグルトをかけても良い	



ヘルスマイト磯辺グループ
おすすめ！

<作り方>

- ① 鍋にトマトジュース・水・粉寒天を入れ、良く混ぜ合わせる。
- ② 鍋を火にかけて、沸騰したら火を弱め1分以上沸騰を続ける。
- ③ あら熱をとり、型に流し入れ、冷し固める。
- ④ 器に盛り、はちみつをかけ、ミントを飾る。

<メモ>

- ・はちみつを使わず、サイコロ状に切って、サラダの上に乗せるとおしゃれです。

<1人分 栄養価 >

エネルギー	87kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	6.9g
食塩相当量	0.2g



もう一皿!野菜を

千葉県美浜保健福祉センター健康課

レシピは、千葉県ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に
掲載中です。 **美浜区 簡単野菜レシピ** で検索！