

簡単!野菜レシピ 9



ミニトマトのコンポート

<p><材料> <4人分></p> <p>ミニトマト 12個</p> <p>A { 砂糖 大さじ1</p> <p> レモン果汁 小さじ1/2</p> <p> 水 50ml</p>	
<p><作り方></p> <p>① Aを合わせてシロップを作っておく。ミニトマトはヘタをとっておく。</p> <p>② 鍋に湯をわかし、10秒つけて水にとり、皮をむく。</p> <p>③ 皮をむいたトマトをシロップにつけ冷やす。 (ビニール袋に入れるとまんべんなく味がつきます。)</p>	
<p><メモ></p> <ul style="list-style-type: none"> ミニトマトの皮は、湯むきの他に冷凍をして水にさらしてむく方法もあります。 シロップの代わりに、はちみつをかけると簡単です。 	<p><1人分 栄養価 ></p> <p>エネルギー 22kcal</p> <p>たんぱく質 0.5g</p> <p>脂質 0.0g</p> <p>食塩相当量 0.0g</p>



「ヘルスマイト（食生活改善推進員）」の
おすすめレシピです。

もう一皿80g

