

福女短が考えた



vege recipe

# トマトとオレンジのサマーゼリー

エネルギー93kcal(1人あたり)

トマトとオレンジの意外な組み合わせがマッチした夏らしいおやつです。ゼラチンを使用していないので、食物アレルギーのお子さんでも食べる事ができます。



## <材料> (4人分)

トマト	.....	200g
グラニュー糖	.....	60g
オレンジジュース	.....	200ml
水	.....	200ml
アガー	.....	10g

- 1 トマトを湯むきにする。
- 2 トマトは横半分に切って種を取り、ミキサーにかける。
- 3 ②とグラニュー糖を鍋に入れ、加熱する。
- 4 ③が熱いうちにアガーを入れて溶かし、オレンジジュースと水を加えてよく混ぜる。
- 5 ④を氷水にあてながら冷まし、少しとろみがついてきたら器に流しいれて冷蔵庫で冷やし固める。

こちらのレシピは  
福女短ホームページにて公開中

福岡女子短期大学  
ホームページ



福岡女子短期大学  
Instagram



福岡女子短期大学  
Twitter

