

フローズンミニトマト



材料 【4人分】

ミニトマト	1パック
酢	大さじ2
みりん	大さじ2



<1人分の栄養価>
エネルギー 44 kcal



塩分 0.0 g

1人分の野菜 70 g

作り方

- 1) ミニトマトは洗って、ヘタを取り、冷凍庫で2～3時間凍らせる。
- 2) 水を入れたボールに、凍ったミニトマトを入れて皮をむく。
- 3) ミニトマトを器に盛って、酢とみりんをあわせたシロップをかける。

Cooking Point

- 水に凍ったミニトマトを入れると簡単に皮がむけます。
- お酢の代わりにバルサミコ酢とグラニュー糖をかけると、おしゃれなデザートにもなります。
- 酢をみりんで割ることで、味がまろやかになります。割合はお好みで調整してください。
- 子どもは、シロップを電子レンジで加熱して、みりんのアルコール分を煮切ってください。



対象：子どもから
ご年配の方まで