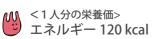




## トマトとデコポンのシロップマリネ



材料 【2人分】
ミニトマト 10個
デコポン 1/2個
┌米酢 大さじ1
はちみつ 大さじ2
A 塩··················· 小さじ1/4
砂糖······ 大さじ1 - こしょう (ホール) ····· 10粒
└こしょう(ホール) 10粒





## 1人分の野菜 75 g

## 作り方

- 1) トマトのへたを取り、反対側に十文字に切り込みを入れ湯むきする。
- 2) デコポンは皮をむき、薄皮もむいておく。
- 3) Aを耐熱容器に入れ、軽くラップをして電子レンジで30秒加熱する。
- 4) 3) が熱いうちにトマトとデコポンに漬ける。
- 5) 4) を冷蔵庫で冷やす。



対象:子どもから ご年配の方まで

## **Cooking Point**

- ・デコポンの代わりに季節のフルーツでも楽しめます。
- ・酸っぱい味がお好みの方はレモン汁を加えて下さい。
- サイダーを加えればフルーツポンチになります。
- 子ども用にはこしょうを抜いて下さい。