Recipe

ハピベジ
ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

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
A
- 米酢…… 大さじ1
- はちみつ…… 大さじ2
- 塩…… 小さじ1/4
- 砂糖…… 大さじ1
- こしょう（ホール）…… 10粒

<1人分の栄養価>
エネルギー 120 kcal
1人分の野菜 75 g

塩分 0.6 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。