

# とまとま寒天



## 材料 【8人分 (14×17cm型)】

トマト	1個
水	1/2カップ
A 粉寒天	1g
砂糖 (てんさい糖)	20g
B 水	1カップ
粉寒天	5g
トマトジュース	400cc
砂糖	60g

 <1人分の栄養価>  
エネルギー 51 kcal

 塩分 0.0 g

## 作り方

- 1) トマトは角切りにして、電子レンジで人肌程度 (500Wで20秒) に温めておく。電子レンジで温めた際に出たトマトの汁は別の器に移しておく。
- 2) Aの寒天層を作る。水に粉寒天を振り入れ、火にかける。寒天が溶けたら火から下ろす。1)のトマト (固形のみ。汁は除く) と砂糖を加えて混ぜ、型に流し入れて固めておく。
- 3) Bの寒天層を作る。水に粉寒天を振り入れ、火にかける。寒天が溶けたら火から下ろし、人肌に温めたトマトジュースと1)のトマトの汁・砂糖を加えて混ぜ、2)の型に流し入れる。
- 4) 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。

## Cooking Point

- ・寒天液に混ぜるトマトやトマトジュースが冷たいと寒天が固まりにくくなります。
- ・トマトが苦手なお子さんでもおいしく食べられます。
- ・寒天を煮溶かす時間は、沸騰後1~2分くらいが目安です。
- ・一度固まった寒天はゼリーと違い、人肌では溶けません。噛むこと、飲み込むことが苦手な方へのご提供は注意してください。



対象：野菜を使ったおやつをとりた方