



保育所のおすすめメニュー（おやつ）

トマトゼリー



材 料	目安の分量 100cc ゼリーカップ 6個分	作り方
トマト	200g	①トマトを切ります。 トマトを1cm角に切ります。ミニトマトなら半分～1/4個に切ります。 ②トマトなど材料を少し煮ます。 水、砂糖、トマト、粉寒天を鍋に入れ、弱火から中火で約5分ほど煮て、寒天を溶かしながらトマトを柔らかくします。 ③ゼリー液を混ぜ合せます。 ②の鍋に、りんごジュースとレモン汁を加え、沸騰しないように温めます。水で濡らしたゼリーカップに注ぎ冷やし固めます。 ④盛り付けます。 固まったら軽く崩して盛り付けてもいいですよ。
砂糖	30g	
水	150cc	
粉寒天	1袋4g	
100%りんごジュース	180cc	
レモン果汁	小さじ1	

（カップ1個分：エネルギー43kcal・たんぱく質0.4g・脂質0.1g・塩分0g）

【7月のおやつ～今が旬！トマトゼリー】

子育て支援課です。そろそろ梅雨開けも近いからか、晴れ間が見えると夏の暑さも感じられるようになりました。暑い日にはヒヤッと冷たいおやつが美味しいですね。今回は、神山保育所より、今が旬の「トマトゼリー」を紹介します。少し大人なトマトゼリー。トマトが苦手な子もいますが、りんごジュースと一緒にゼリーにすると意外とよく食べてくれたようです（笑）神山保育所はクラッシュゼリー風に仕上げました。時間が経つにつれて、トマトの旨味や風味がゼリーにうつってトマト感が増します。使用するトマトによってフルーツのように甘く感じます。トマトの皮が苦手な子どもさんには、鍋でトマトを煮る時に除いてもいいですよ。

いろんな色のトマトで作ると、キラキラときれいな夏らしいゼリーの出来上がり！一緒に作ると苦手なトマトも食べてくれるかも？