

# トマトのヨーグルトゼリー



デザート

野菜量  
(1人分)

60g

メイン  
食材



栄養価  
(1人分)

エネルギー  
75kcal

塩分  
0.1g

## \* 材料 (4人分) \*

トマト	200g	
A {	ヨーグルト	250g
	はちみつ	大さじ1
	レモン汁	大さじ1
{	粉ゼラチン	5g
	冷水	50ml
ミニトマト(飾り用)	4個	

## \* 作り方 \*

1. 冷水を入れた容器に粉ゼラチンを振り入れ、ふやかしておく。
2. ミニトマトは飾り用に半分に切る。
3. トマトはミキサーでピューレ状にする。そこにAを入れ、さらにミキサーにかける。
4. ①を電子レンジ(500W)で30秒加熱して溶かし、③に加え、もう一度ミキサーで混ぜる。
5. ④を器に盛り、ミニトマトを飾り、冷蔵庫で冷やす。