



つくってみませんか

トマトの赤とミルクの白がきれい！
涼しげな一品です。



《材 料》(4人分)

牛乳	150cc
水	100cc
粉寒天	1g
砂糖	20g

トマトジュース	100cc
水	150cc
レモン汁	小さじ 1/2
粉寒天	1g
砂糖	20g

(1人分の栄養価 67Kcal)

トマトミルク羹

《作り方》

- ① ガラスのカップを4個、水で濡らして準備しておく。
牛乳・トマトジュースは常温に戻しておく。
- ② ミルク羹を作る。
鍋に水を入れ粉寒天、砂糖を溶かし、火にかけ沸騰後2分くらい煮て火を止め、牛乳を加えよく混ぜ、カップに注ぐ。水につけ、冷まし固める。
- ③ トマト羹を作る。
鍋に水を入れ粉寒天、砂糖を溶かし、火にかけ沸騰後2分くらい煮て火を止め、トマトジュース、レモン汁を加えよく混ぜ、冷ます。
- ④ ミルク羹がほぼ固まったら、③を上注ぎ入れ冷蔵庫で冷やす。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)