

冷凍トマトのひんやりコンポート



調理時間： 10 分 * 冷凍時間除く

材料 : 3 ~ 4 人分

カゴメ 高リコピントマト 4個

■シロップ

砂糖	大さじ4
----	------

水	大さじ4
---	------

バナラアイスクリーム	適量
------------	----

オ

紹介

暑い夏には冷凍トマトを使ったデザートがおすす

加熱をせり生長でいたたくメーユの爲、なるべ

エネルギー: 161 kcal 食塩相当量: 0.1 g

* 栄養計算は日本食品標準成分表八訂を基に

©カゴメ株式会社 無

作り方

- ① トマトは一口大に切り、フリーザーバッグに入れて冷凍する。
- ② 小鍋に砂糖と水を入れ、砂糖が溶けたら火を止めて粗熱を取っておく。
※レンジの場合は耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、砂糖が溶けるまで加熱する。
(目安：600W 1分30秒)
- ③ ①に②を入れよくなじませる。
受け皿にのせて、室温で保管する。(30分～1時間)
器に盛り、バニラアイスを添えたら出来上がり。

ポイント

暑い夏には冷凍トマトを使ったデザートがおすすめ！お子様でも美味しくいただけます。
加熱をせず生食でいただくメニューの為、なるべく早めにお召し上がりください。

エネルギー: 161 kcal 食塩相当量: 0.1 g 野菜相当量: 88 g

* 栄養計算は日本食品標準成分表八訂を基に算出しています。すべての数値は1人分もしくは1単位当たりとなります。

©カゴメ株式会社 無断複写・無断転載を禁止します