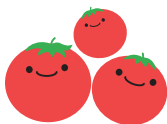


## トマトまるごとゼリー

1人分  
野菜量 100g  
67 kcal  
塩分 0.0g

材料 (4人分)

- ・トマト…400g
- ・砂糖…40g
- ・レモン汁…大さじ1 と 小さじ2
- ・ゼラチン…大さじ1
- ・お湯…120cc
- ・ミント…お好みで



## 作り方

- ① トマトの皮を湯むきし、種を取り除いてざく切りする。
- ② ゼラチンをお湯で溶かしておく。
- ③ 鍋に①と砂糖を入れて火にかけてトマトをつぶしていき、煮立ってきたら中火～弱火で5分ほど煮る。
- ④ ③にレモン汁と②を加えて混ぜ合わせ、容器に注ぐ。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やし固め、食べる直前にミントを飾る。

トマトは、緑黄色野菜の一つです。緑黄色野菜は、カロテンが豊富に含まれています。カロテンは体の酸化を防ぐ作用があり、免疫力を高めたり生活習慣病の発症・重症化を予防したりします。

1日に必要な緑黄色野菜の量は、120gです。

多久市食育推進協議会委員が作るメニューを紹介しています。

ハサミで切り取って、レシピ集を作りましょう。



すくすくたくっ子

はいぽーず

すえいし  
居石ゆうが  
悠雅くん  
(3歳)みゆ  
心結ちゃん  
(2歳)なかしま  
中島らいち  
礼智くん  
(3歳)

元気いっぱい悠雅くんは、仮面ライダーやジュウオウジャーなど特撮ヒーローが好きで、カッコいいポーズを披露してくれます。お世話好きの心結ちゃんは、保育園で習った歌を気に入って、家でも歌ってくれます♪たまにけんかもするけれど、大の仲良しです♡

パパ・ママ  
から

これから2人仲良く、優しく元気に育ってね！

(北多久町大字小侍) パパ/光輝さん ママ/友紀菜さん



日本の列車や新幹線にハマっている礼智くん。北斗星、かがやき、ラピートがお気に入りです。体を動かすことが大好きで、走り回ったり、踊ったりいつも元気に遊んでいます。最近では「おさるのジョージ」の絵本やアニメにも夢中です♪

パパ・ママ  
から

たくさん食べて、のびのび大きくなってください。

(南多久町花祭) パパ/昌平さん ママ/もえみさん