

トマトまるごとゼリー

材料
(4人分)

- トマト…400 g
- 砂糖…40 g
- 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



1人分
野菜量
100g
67 kcal
塩分
0.0g



作り方

- トマトの皮を湯むきし、種を取り除いてざく切りする。
- ゼラチンをお湯で溶かしておく。
- 鍋に①と砂糖を入れて火にかけてトマトをつぶしていく、煮立ってきたら中火～弱火で5分ほど煮る。
- ③にレモン汁と②を加えて混ぜ合わせ、容器に注ぐ。
- 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、120 g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。

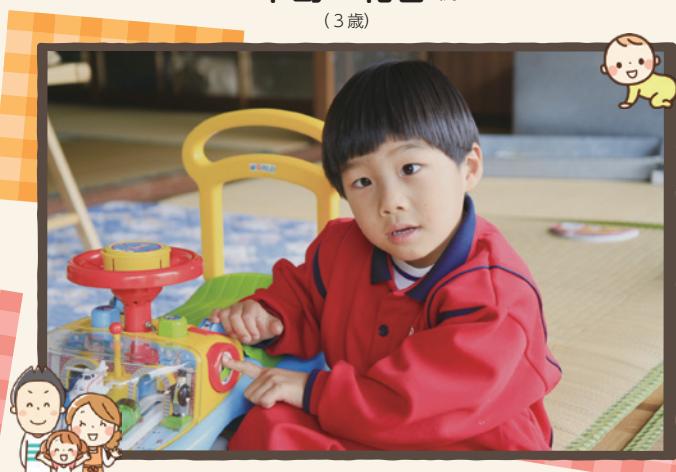
ハサミで切り取って、レシピ集を作りましょう。☒

すくすくたくっ子
はいぼーす

すえいし ゆうが みゆ
居石 悠雅くん 心結ちゃん
(3歳) (2歳)

子どもさん(就学前)の登場を受け付けています!!
情報課広報広聴係(☎75-2280)までご連絡を♪

なかしま らいち
中島 礼智くん
(3歳)



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、踊ったりと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

これからも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