



# ミニトマトのコンポート



## 材料（2人分）

- ミニトマト …… 150g（10個）
- 水 …… 200ml
- A { • パルスweet（液体） …… 15ml（大さじ1）
- レモン汁 …… 3ml（小さじ2/3）

いろいろな色のトマトで作ると、  
もっと鮮やかでかわいく  
なりますよ！！



## 作り方

- ① トマトを湯むきする。＊湯向きの手順は（1）～（3）を参照。  
（1）トマトのお尻に十字の切れ込みを浅く入れる。  
（2）トマトをボールに入れ、沸騰したお湯をゆっくりかける。  
（3）お湯を捨てて冷水をかけ、トマトの皮をむく。
- ② ボウルまたはタッパーに①のトマトとAを入れる。  
ラップでおおい、トマトが完全にシロップに漬かるようにする。
- ③ 冷蔵庫で3時間以上冷やす。

## 5個分の栄養素の量

エネルギー <b>23kcal</b>	タンパク質 <b>0.8g</b>	炭水化物 <b>5.9g</b>
脂質 <b>0.1g</b>	食塩 <b>0g</b>	