

食欲不振時に！

さっぱりトマトゼリー



栄養成分(1人分)

カロリー	78kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0.1g
炭水化物	19.3g
塩分	0.3g

【材料(2人分)】

トマトジュース	90ml
リンゴジュース	60ml
マシュマロ (大4~5個)	35g

【作り方】



鍋にトマトジュースとリンゴジュースを入れ弱火で加熱する。



少し温まったらマシュマロを入れる。



ゴムベラで静かに混ぜる。



焦がさないようにマシュマロを溶かす。



容器に注いだら粗熱を取り冷蔵庫で4時間冷やす。



ミントを飾ったら、完成！



《アレンジ例①》

ゼリーをくずして無糖の炭酸水と混ぜるとさっぱりドリンクになります。



《アレンジ例②》

ジュースのアレンジとしてコーヒーや紅茶に変えるのもおすすめです。ジャムやホイップクリームを乗せても美味しいです。



マシュマロで簡単に口当たりのよいゼリーが作れます。トマトの栄養成分(リコピン)も摂れるので体にも良く、食欲のない時でも負担なく栄養が摂れます。

※リコピンとは...体内の酸化を予防したり、皮膚の健康を守る役割があります。



※城山病院のホームページまたはYou Tubeでこのレシピの動画がご覧になれます！
チャンネル登録、高評価、コメントお待ちしております！

