

保育園給食レシピ

恵庭市子ども未来部子育て支援課

★トマトとオレンジゼリー★

材 料 (こども4人分)

トマトまたはトマト缶	45g
トマトジュース	60g
粉ゼラチン	4g
水	45g
100%オレンジジュース	100g
砂糖	10g(大さじ1強)

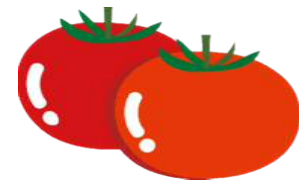
旬の野菜を
食べよう!



※野菜は廃棄分を含まない。

下準備

- ・トマトは湯むきし、適当に切ってからポリ袋にいれ、粗くつぶす。
- ・粉ゼラチンは水にとかす。
- ・100%オレンジジュースは常温におく。



作り方

- ① 鍋にトマトジュース、砂糖、溶かしたゼラチンを加え、煮溶かす。
- ② ボウルにオレンジジュース、トマトと①を入れ、よく混ぜる。
型などに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

旬の完熟トマトを使って作ってみましょう!

トマトは形を少し残して食感を残してもおいしいです。

トマトが苦手な場合はなめらかなになる位につぶしてみましょう。

