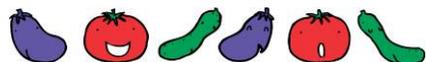




## ミニトマトのジャム ミニトマトのスープ



家庭菜園でミニトマトを育てていらっしゃる方、夏の時期にたくさんいただかれた方、ミニトマトをたくさん使ったレシピを紹介します。ぜひお試しください。



チャイベビ親子クッキングで

使ったレシピです。

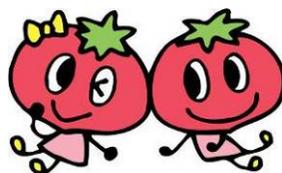


## ワンポイント



- ☆ミニトマトの種が気になる時は、作り方③の時に取り除いてください。
- ☆保存をする時は、熱湯消毒したジャム用の密閉ビンに入れ、できるだけ早く食べるようにしましょう。

ミニトマトは緑黄色野菜の一種でリコピンが多く含まれています。リコピンは活性酸素を消去する働きがあり、生活習慣病の予防や老化防止にも効果的と言われています。



スープのカロリーは  
33Kcalです。



## 材料と作り方

献立名	材料	分量	作り方
ミニトマトのジャム	ミニトマト レモン果汁 砂糖	200g 7.5g 65g	<ol style="list-style-type: none"> <li>① ミニトマトのへたを取って洗い、ミニトマトに切れ込みを入れて、熱湯にさっとつけ、水にさらして湯むきをし、ザルにあげて軽く水を切っておく。</li> <li>② 鍋に湯むきしたミニトマトと砂糖、レモン果汁を入れて弱火にかける。</li> <li>③ 水気がでてきたら、木べらなどで時々混ぜながら煮る。アクが出るので取り除きましょう。</li> <li>④ とろみがつくまでじっくり弱火のままに詰める。</li> </ol>
ミニトマトのスープ	ミニトマト チンゲン菜 ベーコン 水 コンソメ 塩こしょう	30g 20g 5g 150g 1g 少々	<ol style="list-style-type: none"> <li>① ミニトマトは1つを1/4に切り、チンゲン菜はゆでて2cm幅に切る。ベーコンは5mm幅に切る。</li> <li>② スープ(水にコンソメを溶かしたもの)でベーコンを煮てからミニトマトとチンゲン菜を入れ、塩こしょうで味を調える。</li> </ol>



スープの材料はこども1人分です。