

ミニトマトの オレンジママレードゼリー

スイーツde ベジアップ



《材料》4人分
ミニトマト 6個
粉ゼラチン 5g
ミント 適量
水 190ml
オレンジママレード 大さじ5

《作り方》

- ①ミニトマトは半分に切る。
- ②耐熱皿に水を入れて粉ゼラチンをふり入れてふやかし、①を入れ、レンジ(600W)で約2分30秒加熱して溶かす。
- ③②にジャム大さじ3を加え、氷水にあてて混ぜ、とろみがついたら、器に4等分に流す。
- ④③を冷蔵庫で冷やし固め、ジャム大さじ1/2ずつのせ、ミントを飾る。

栄養成分表示 (1人分当たり)

エネルギー 51kcal
たんぱく質 1.3g
脂質 0g
炭水化物 11.7g
食塩相当量 0g

**野菜
+14g**



かぼちゃといんごの ビスケットサンドアイス

《材料》2人分
ビスケット 8枚
かぼちゃ 80g
ホイップクリーム 60ml
りんごジャム 大さじ3

《作り方》

①かぼちゃはワタと種を取り、乾いたクッキングペーパーで包み、さらにラップでふんわり包んでレンジ(600W)で約2分30秒加熱し、皮をむき熱いうちにフォークなどでつぶしペースト状にする。

- ②①にジャムとホイップクリームを混ぜる。
- ③ビスケットで②の1/4量をはさむ。同様に3個作る。
- ④③を冷凍庫に入れ、冷やし固める。



栄養成分表示 (1人分当たり)

エネルギー 277kcal
たんぱく質 3.7g
脂質 8g
炭水化物 47.6g
食塩相当量 0.3g

**野菜
+40g**

レシピ提供

やまがた健康づくり応援企業「キューピー株式会社」

地域食生活・健康情報ステーション 令和7年 第1号

《資料作成(問合せ先)》

山形県がん対策・健康長寿日本一推進課 TEL 023-630-2313

