

トマト寒天

<作り方>

① りんごジュースに、粉寒天、砂糖を入れ、※火にかけて煮溶かす。

※ 1分以上しっかり沸騰させる。

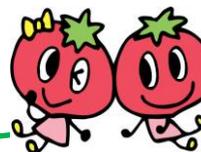
② ①に、トマトジュース（*常温）をあわせる。

③ ②をココットへ均等に流し入れ、冷やし固める。

④ りんご缶を、1cmサイコロに切る。

⑤ ③が固まったら、その上に④を乗せる。

★トマトジュースが冷えていると、ダマになってしまうので、常温の状態であわせてください！



●栄養価（ココット1個分）

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 2.9kcal |
| たんぱく質 | 0.1g |
| 脂質 | 0.0g |
| 塩分 | 0.1g |



| 材 料（ココット10個分） | ぱくぱく、 かみかみ後期 | かみかみ前期 | もぐもぐ | ペースト |
|----------------------|-----------------|--------|---------|---------|
| りんごジュース(濃縮還元) 200cc | 大人と一緒に | | クラッシュする | ペーストにする |
| トマトジュース無塩 200cc | | | | |
| 粉寒天 2g | | | | |
| 砂糖 大さじ2 | | | | |
| りんご缶(他の果物缶でもよい) 120g | 大人と一緒に | | ペーストにする | |

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。