

# 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、<br>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。