

高血圧の方へオススメ！～デザート編～

2022年9月発行
江藤病院 栄養部

トマトとリンゴのゼリー



(材料)	
ミニトマト	30g (2個)
砂糖	3g
レモン果汁	2g
ゼラチン	1.2g
水	8g
リンゴジュース	100g
砂糖	3g

(1人あたり)	
カロリー	84kcal
塩分	0.0g
たんぱく質	1.5g
脂質	0.2g
炭水化物	19.7g

作り方

1. ミニトマトを湯むきし、

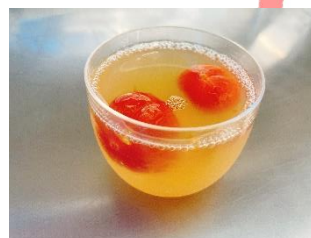
Aを絡める



3. ゼラチンが溶けたら残りのリンゴジュースを加えて混ぜ、氷水にあてて冷ます



5. 器に入れ冷蔵庫で冷やし固めたら完成！



2. 鍋に半量のリンゴジュースと砂糖を加え火にかけ、温まったら火を止め、水に入れてふやかしたゼラチンを加える



4. とろみが付いてきたら①をシロップごと加えてさっと混ぜる



ポイント：新鮮な食材を使い、素材の持ち味を生かす

トマトの旬は7～8月と言われており、季節感とともに野菜本来の味を楽しむことができます。塩分が含まれていなくても素材を生かした調理をすることで、美味しく食べることができます。

旬の食材を積極的に取り入れましょう！

