

# トマトゼリー ~ ぷるんとおいしい ヘルシーお野菜デザート ~



1人分 60kcal  
塩分 0.0g

## 材 料 (作りやすい分量 4人分)

無塩トマトジュース	150cc
100%オレンジジュース	150cc
A { 粉ゼラチン	9g
水	大さじ2
砂糖	大さじ2と1/2
キウイフルーツ	1/2個

## 作り方

1. 分量の水に粉ゼラチンをふり入れ、ふやかしておく。
2. キウイフルーツは1センチ幅のいちょう切りにする。
3. 鍋にトマトジュースを入れ火にかけ、砂糖を加えて溶かす。鍋の内側にプツプツと泡が立ちはじめたら(70~80度位)火からおろす。
4. ①のゼラチンを加え余熱で溶かし、オレンジジュースを入れて混ぜ、あら熱をとる。
5. ぬらした流し缶にいれ、冷やし固める。
6. 固まったらスプーンですくって盛り付け、②のキウイフルーツを飾る。