

ミニトマトのコンポート



◆材料（4人分） 229 kcal ※一人分あたり

ミニトマト	16ヶ（好みで）	砂糖	200g
水	500ml	サイダー	大さじ3
レモン汁	大さじ2	ミント	適量
煮汁	400ml	ゼラチン	6g

◆作り方

- ①. トマトのヘタを取り、湯剥きにする。
- ②. 鍋にトマトがかぶるくらいの水と砂糖を入れ、沸騰させないよう弱火で20分から30分煮る。（途中かえす）
- ③. 粗熱を取り、②にサイダー、レモン汁を入れる。
- ④. ミニトマトを取りだし、冷蔵庫でよく冷やす。
- ⑤. 沸騰直前まで温めた③にゼラチンをふり入れ、よく混ぜ完全に溶かす。粗熱をとってから冷蔵庫で冷やし固める。

笹神産ミニトマト 購入場所

- ・とんとん市場 新発田店
- ・阿賀野市内スーパー

フードコーディネイト

荒木諭史

五頭温泉郷 村杉温泉「割烹旅館 室町」
<http://www.yado-muromachi.com>