

体にやさしいレシピ

～今月は特別養護老人ホーム誠和園のおすすめレシピをご紹介します～

ミニトマトのコンポートパンチ

デザート

<レシピ分量・2人分>

- ミニトマト.....6個(100g)
水.....80ml
砂糖.....25g
- レモン汁.....小さじ1、1/2
サイダー.....80g
- バナナ.....1/2個
- キウイ.....1/2個
- パイナップル.....60g



<下ごしらえ>

- ★ミニトマト..ヘタを取り、竹串で2、3カ所穴を空ける。
- ★果物.....一口サイズに切る。

<作り方>

①ミニトマトの皮をむく

熱湯にミニトマトを入れ、皮が裂けてきたら冷水にとり皮を取り除き、ペーパータオルで拭く。

②煮る

鍋に水、砂糖、レモン汁を入れて中火にかけ、砂糖を溶かす。沸騰したら弱火にしてミニトマトを入れ10分程煮る。粗熱がとれたら、保存容器に移し、冷蔵庫で冷やす。

③仕上げ

ミニトマトのコンポート、果物を盛り付け、サイダーを入れてできあがり。

特別養護老人ホーム誠和園井上さんからおすすめポイント👉

♪食欲のない時でもさっぱりとした甘さで食べやすく、少量でもエネルギーを摂取することができます。

【1人分の栄養価】 野菜の量は 約 50g です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
122kcal	1.4g	0.2g	31g	356mg	19mg	0.5mg	2.0g	0g

熊野町 レシピ

検索