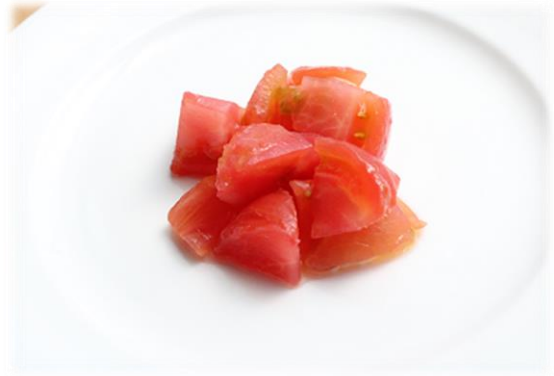


トマト

湯むきをしたトマトです

材料 (1人分)

トマト 小1/2個 (50g程度)



作り方

- 1、トマトのへたの反対側に十字に切り込みを入れ、熱湯の中に入れる。
- 2、皮がめくれてきたら取り出し、冷水につけて皮をむく。
- 3、へたを取り除き、食べやすい大きさに切る。

栄養価 (1人分) (出来上がり50gあたり)

エネルギー 10kcal
たんぱく質 0.4g

ワンポイントアドバイス

電子レンジを使った皮むき方法

- ① トマトのへたの反対側に十字に切り込みを入れる。
(少し深めに切り込みをいれる)
 - ② 耐熱容器にトマトを入れ、500Wの電子レンジで40秒ほど加熱する。
 - ③ 冷水につけて皮をむく。
- ※加熱したトマトは非常に熱くなっていますので、やけどにご注意ください。

最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。

「食べるを支える」HP → <http://www.shokushien.net/>
(「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます)

