

トマトのペースト

離水のないなめらかなペーストです

材料 (1人分)

コード 2-2

トマト 小1個 (100g 程度)

トロミパワースマイル 1包(2.5g)

※トロミパワースマイルの添加量は、重量の2.5%となります。



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、皮とへたと種を取り除いたトマトとトロミパワースマイルをミキサーに入れ、ミキサーをまわしてなめらかな状態に仕上げる。

栄養価 (1人分) (出来上がり100gあたり)

エネルギー 24kcal

たんぱく質 0.7g

ワンポイントアドバイス

- ・盛りつけて余った分は、冷凍保存が可能です。 解凍する際は自然解凍がおすすめです。
- ・トマトは、缶詰やトマトジュースを使うとより簡単に作れます。

使用商品

トロミパワースマイル

手早くしっかりとろみをつけたい方におすすめの強カタイプです。



<http://www.healthy-food.co.jp/product/cat1/cat2/cat3/post-34.php>
ヘルシーフード株式会社

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)

