

# きざみトマト

加熱したトマトを細かくきざみ、とろみでまとめています

## 材料 (1人分)

トマト 小1/2個 (50g程度)

トロミパワースマイル 1/5包(約0.5g)

※トロミパワースマイルの添加量は、重量の1%となります。

コード 4



## 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、細かくきざむ。
- 4、きざんだトマトと、トマトから出た水分を一緒に耐熱容器へ移し電子レンジで40秒ほど加熱をする。
- 5、4にトロミパワースマイルを加え、よく混ぜる。

## 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

## 注意事項

- ・トロミパワースマイルを加える際は、トマトから出た水分に加えると、ダマができにくくなります。
- ・種が気になる場合は、取り除いてください。

## ワンポイントアドバイス

- ・トマトを電子レンジで加熱すると柔らかくなり食べやすくなります。

※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。

### 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力タイプです。



<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。

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

