

# 2017年6月10日 一人暮らし応援料理教室レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

## 【メニュー】

## 簡単シャーベットとはちみつトマト

<材料> 1人分

- ・みかん缶 295g
- ・もも缶 425g

- ・ミニトマト 400g
- ・レモン 7g
- ・はちみつ 25g

- ・水 550g
- ・砂糖 40g
- ・粉寒天 4g
- ・はちみつ 20g
- ・レモン果汁 45g



<作り方>

- ① 鍋に水と粉寒天・砂糖を入れ、混ぜてから火にかける。
  - ② 2分ほど沸騰させ煮溶かし、火を止める。その後、レモンとはちみつを加え、よく混ぜる。
  - ③ 厚みが1cmになる程度の容器に流し入れ冷やす。
  - ④ 包丁で1~1.5cm角になるように切る。
  - ⑤ 器ごと凍った果物の上にはちみつ漬けのトマトを入れる。
  - ⑥ さいころ状に切った寒天を添える。
- ※作って2~3日もつので、翌日ヨーグルトに入れても美味しい☆