

## \* トマトのシロップ漬け \*



### 栄養価（5個あたり）

エネルギー：40kcal 塩分：0.0g

### 材料（作りやすい分量）

ミニトマト：20個  
砂糖：大さじ4  
水：100ml  
レモン汁：大さじ1

\* 1人分の目安は5個程度です。

### 作り方

- ① 鍋に砂糖、水、レモン汁を入れて火にかける。沸騰したら、火を止めて冷ます。
- ② ミニトマトは先端につまようじを刺し、お湯につけ、皮がはじけたら水にとって皮をむく。
- ③ 水気をとり、②に漬けて冷蔵庫で半日程度置く。

### ポイント

トマトとレモンの酸味がさわやかな料理です。レモン汁に含まれるクエン酸は疲労物質の乳酸を排出し、疲労回復効果があります。余りは凍らせてアイスのかわりにおやつに食べるのもおすすめです。