

# ★1歳からのオススメおやつ★

## トマトシャーベット

材料 《作りやすい分量》

トマト … 大1個(正味 200g)

砂糖 … 小さじ1~2

レモン汁 … 少々



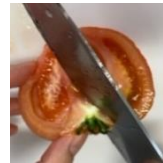
### 作り方

① トマトの皮を湯むきする。



沸騰したお湯に入れる前に、  
十字に切込みをいれるといいよ！

② 袋の中に湯むきしたトマトを入れ、袋の上からよくつぶす。



③ ②の中へ砂糖としモン汁を入れよく混ぜあわせる。

④ 冷凍庫に入れ、冷やし固める。

湯むきのあとに  
ヘタを取ろう♪

⑤ 固まったら、ほぐしながら器に盛り付け完成！

さっぱりしたトマトシャーベットは夏の日のおやつにぴったり！  
豊富に含まれるリコピンは日焼け予防に効果的です☆

