

トマトシャーベット

【1人分】

●エネルギー 200 kcal ●塩分 0.3 g

材料(2人分)

すりおろし冷凍トマト	1個
バニラアイス	200g
ミント	適宜

作り方は
下に掲載

練乳をかける
だけでも
おいしいよ！

作り方

- ① バニラアイスをボウルに取り、スプーンで混ぜて、なめらかにする。
- ② すりおろし冷凍トマトを加え、バニラアイスとなじませる。
- ③ 器に盛り、お好みでミントを添える。



すりおろし
冷凍トマト

材料

冷凍トマト 中玉1個

作り方

- ① 冷凍トマトの表面を水で流す
- ② おろし金ですりおろす。

