



とうかい減塩 day×
もっと野菜を食べようプロジェクト



東海村ヘルスメイト 野菜たっぷり適塩レシピ

ひと手間で！フルーツみたいなミニトマトのコンポート

材料 (約4人分)

ミニトマト…30個
水 …200ml
はちみつ …大さじ2
レモン汁 …小さじ1

※甘さが足りないときは
お砂糖を少し加えて
味を調整してください。

作り方

- ① 水、はちみつを鍋で煮立たせる。(A)
- ② ミニトマトを入れた保存容器に(A)を注ぎ入れる。
- ③ 落としラップをし、粗熱がとれたらレモン汁を入れる。
- ④ 冷蔵庫で冷やしたら完成！



1人分

エネルギー	57Kcal
食塩相当量	0.0g

野菜たっぷり適塩レシピ ポイント

- からだのために野菜を食べた方がいいと分かっているけど、忙しいとおろそかになりがちですよね。そんな悩みを解決する、手間が少なく、たっぷり野菜がとれるレシピです。
 - 家庭菜園で人気のミニトマトですが、一度にたくさんできるので消費するのが大変ですよね。そんなミニトマトをデザート感覚でおいしくいただけます。塩分も入っていないので食後のデザートにしてみてもいいかもしれません。
- ※ハチミツおよびハチミツを含む食品は、1歳未満の乳児には与えないでください。