

トマトで
簡単クッキング

トマトゼリー

- 材料 4人分
- トマト(完熟) 4個
- リンゴ 1/2個
- 塩小さじ 1/3
- ゼラチン 25g
- 水 100cc
- ミントの葉適宜

作り方

- ①トマトは湯むきする。リンゴは皮をむいて芯をとり、ミキサーにかけやすい大きさに切る。
- ②①をミキサーに入れ、十分にかき混ぜたら、塩を入れてさらにかき混ぜる。
- ③ゼラチンは分量の水を加え、ふやかしておく。
- ④鍋に②を入れて温める。③を入れて沸騰しないように注意しながら混ぜる。
- ⑤ゼラチンが溶けたら火からおろし、かき混ぜながら粗熱をとる。
- ⑥カップにいれ、冷蔵庫で冷やす
- ⑦ミントの葉を飾る



◆ 1人分の栄養価
エネルギー 64kcal
たんぱく質 6.6g 脂質 0.2g
カルシウム 12mg 塩分 0.5g



岩村さんちの
真っ赤なトマト

【トマト】
トマトはビタミンCが豊富で、トマト1個で1日分のビタミンCの40%を摂取できる。また、皮膚や粘膜、毛細血管を強くするビタミンAも比較的多く含んでいる。

「トマトが赤くなると、医者が青くなる」ということわざが西洋にあるように、私たちの健康に良い効能があるトマト。稲毛田の岩村一義さん宅では、約5、000本の「麗夏」という品種のトマトを栽培しています。最盛期はこれからで、多いときには一日に約200箱を出荷するそうです。奥さんの礼子さんは「多く収穫した日の箱詰めが一番大変」と話します。出荷の時間が決まっているため、睡眠時間を削って作業をする日もあるとか。「でも、農家はどこでも同じように大変だよ」と一義さん。トマトは火を通して、サラダやジュースにしても甘くておいしい優れもの。「おすずめの食べ方は？」の問いには「やっぱり丸かじりが一番」と答えてくれました。暑い夏は、真っ赤なトマトで健康増進！



きりとり

321339001

芳賀町祖母井 1020

芳賀町企画課広報広聴係 行先



料金受取人私郵便
宇都宮東郵便局
2202
差出有効期限
平成21年8月
31日まで



(山折り)

(山折り)

わたしは3歳

3歳のおこちゃまを大募集!! 自慢の写真を送ってね。右の封筒をご利用ください。写真返却の場合は企画課窓口まで。メールでの応募もお待ちしています(携帯電話不可)。
☒kouhou@town.haga.tochigi.jp

あやの
関矢 彩乃ちゃん
(八ツ木)

尚恭さん★早苗さん
アンパンマン大好き
♡お外遊びも大好き
な元気100倍の優しいあやちゃんです。



はやと
森山 颯斗ちゃん
(祖母井)

秀樹さん★香織さん
昆虫を捕るのが大好き
♡最近クワガタ虫に夢中のはやとです。いつまでも元気にすくすく育ってね。



※町への要望などで回答を求める場合は、住所・氏名などの連絡先をご記入ください。広報紙面への氏名掲載を望まない場合は、ペンネーム欄にご記入ください。

氏名		年齢	
住所			
電話番号			
ペンネーム	※こちらにご記入の場合、掲載はペンネームを使用させていただきます		