



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



旬のフルーツで手作りスイーツを作ろう!

ミニトマトのコンポート



一人あたりのエネルギー 52kcal	食塩相当量 0.0g	調理時間 約15分
------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (3人分)

ミニトマト	15個
水	150ml
A 白ワイン	50ml
砂糖	大さじ2
レモン果汁	大さじ1
ミント	10枚

■作り方

- ①ミニトマトはヘタを取って流水で洗い、楊枝で1箇所刺して穴を開けておく
- ②鍋に水(分量外)を入れ沸騰させ、①をザルに入れてさっとぐらせ湯剥きし、冷水にさらして皮を剥く
- ③②を保存容器に入れる
- ④鍋にAを入れて、ひと煮立ちさせ火を止め、粗熱を取る
- ⑤④に①とレモン果汁、ミントを入れて、冷蔵庫で冷やす



スマイル memo

- ・保存容器は使用前にキレイに洗ってください
- ・冷蔵庫で2〜3日を目安にお召し上がりください

cooking memo