



梅雨に
おすすめ!

お酢活用レシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士

市野真理子先生



※写真はイメージです

梅雨のジメジメも爽やかにふきとばす!

トマトシャーベットの りんご酢ソーダ割り

酢酸やクエン酸だけでも疲労回復効果がありますが、りんご酢にはリンゴ酸も含まれています。疲労回復のためのエネルギーを産生するクエン酸回路に働きかけるほか、神経や筋肉の緊張をやわらげるため、疲れたときにオススメです。

※日本食品標準成分表 2021年版(11訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

トマト(中)	1個(100g)	炭酸水(無糖)	100ml
はちみつ	大さじ1	ミント(飾り用)	適量
りんご酢	小さじ2		

- 1 小鍋に湯を沸かし、トマトを入れて20秒ほど茹で冷水に取り、皮を剥いて、ヘタを取ります。
- 2 ①とはちみつを袋に入れて手で潰し、ペースト状になったら平らにし、冷凍庫で2時間ほど凍らせます。
- 3 凍った②を袋の上から砕いて細かくし、ミントと共にグラスに入れます。
- 4 ボウルにりんご酢と炭酸水を混ぜ合わせ、③のグラスに注ぎ入れます。



ココがPOINT!

お好みで塩をほんの少し振ったり、はちみつをかけても美味しくお召し上がりいただけます。トマトの湯むきの際は、ヘタと反対部分に包丁で十字に切り込みを入れてから茹でると、皮がむきやすくなります。