

調理例

## トマトシャーベット

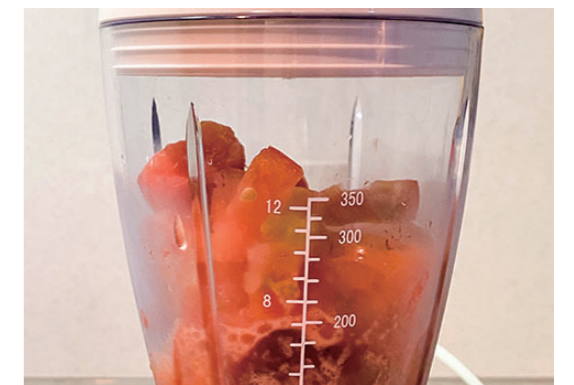
レシピ提供：ベスタ

### 材料 (2人分)

- トマト…4個
- はちみつ…適量
- レモン果汁…適量

### 作り方

- 01 トマトを全てざく切りにし、半分は冷凍する。
- 02 常温のトマトと冷凍したトマト、はちみつとレモン果汁をミキサーに入れて混ぜる。
- 03 固形がなくなったら容器を移し替えて、冷凍庫で1~2時間ほど冷やしたら完成！



からだに美味しい  
レシピ

7

July

# トマト

~tomato~

### 健康ポイント ▶ 低カロリーで健康を守る

- リコピンには、抗酸化作用があり、老化予防に効果。
- ビタミンAは、血行の流れを良くし、目を健康に保つ働きがある。
- $\beta$ -カロテンは、体内でビタミンAに変わり、美肌効果も。