

## 副食

## 彩りトマトの甘酒マリネ

[1人分] エネルギー：37kcal 塩分：0g



## 材料 [4人分]

- ミニトマト：12個
- 酢：小さじ2
- 甘酒：小さじ2～
- はちみつ：小さじ1
- チャービル：適量

## 作り方

1

ミニトマトはヘタを取り除き、下側（ヘタの反対側）に爪楊枝で軽く穴を開けます。

2

湯を沸かした鍋に入れ、10秒程度くぐらせたら冷水に浸します。皮がめくれたところから、手でむいていきます。

3

酢、甘酒、はちみつを混ぜたマリネ液に、"2"を浸けます。

4

グラスなどに盛り付け、チャービルを飾ります。

## 【ワンポイントアドバイス】

- カラートマトを使うと、色合いが華やかになるのでオススメです♪
- 玄米麹甘酒の作り方は下記ページをご参照ください。  
「玄米麹甘酒」のレシピ <https://caregohan.jp/recipe/detail/286>