

王様トマトスムージー

トマトのレシピ



夏バテに負けない！
おいしいトマトスムージー

材料（2杯分）

王様トマト	1個
A	牛乳（トマトと同量が目安）
	100～120cc
	ヨーグルト
練乳	大さじ2

作り方

- ① 王様トマトはヘタを取り、冷凍しておきます。
- ② 凍った（1）を水にくぐらせ、皮をむき、ひと口大に切ります。
- ③ （2）とAをミキサーにかけて、グラスに注いで出来あがりです。

ワンポイント

トマトを凍らせることで皮を簡単にむくことができ、より冷たいスムージーに仕上がります。