

I-4-7 セミドライトマトのグラノーラ

1. 材料

- トマト（中玉） 300g
- 砂糖 大さじ 1
- オートミール 100g
- グレープシードオイル 25g
- ハチミツ 30g
- パンプキンシード 10g
- マカダミアナッツ 20g
- ココナッツ 20g

2. 作り方

1) トマトの乾燥

トマトを洗いヘタと芯を取り、縦半分に切る。スプーンで種を取り除き、キッチンペーパーに切り口を下にして置き、表面の水分を取る。耐熱皿にキッチンペーパーを敷き、切り口を上にして並べ、砂糖をまんべんなくふる。600wの電子レンジで5分ほど加熱する。耐熱皿を取り出し、トマトから出てきた水分をキッチンペーパーなどで拭き取ったら、さらに繰り返し計4回行い乾かす。

2) フライパンにオートミール・グレープシードオイル・ハチミツを入れよく混ぜ合せ全体をなじませる。中火で加熱し、全体的に焼く。焼き上がったら完全に冷ましてから、セミドライトマト・パンプキンシード・マカダミアナッツ・ココナッツを加えて混ぜ合わせ完成。

3. 調製中の写真

乾燥状態



1回目

2回目



3回目



4回目



完成品



セミドライトマトグラノーラ完成品