

甘夏みかんサラダ

副菜



季節の果物 甘夏みかん

かんきつ類の仲間で、夏みかんより糖度が高く、果汁をたっぷりと含み、プチプチとした食感。

1月頃から収穫が始まり、熟成をさせて出荷される。



おいしい時期： 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

選び方：色が濃く、均一で表面が滑らかで艶があり、ヘタの部分に青みが残っているもの、持った時にずっしりと重みを感じるものを選びましょう。

材料	2人分
甘夏みかん	1/2個
ブロッコリー	40g
かぶ	50g
ミニトマト	40g
水菜	20g
たこ	30g
★オリーブオイル	小さじ1
★塩	少々

たこの代わりにツナやさばの水煮缶でも美味しくできます。

《作り方》

1	甘夏みかんは横に半分に切り、実を取り出す。実の薄皮を取りながら、果汁を20cc絞る。
2	ブロッコリーは小房に分けて茹でる。かぶは皮を剥いてさいの目切りにする。ミニトマト、たこは食べやすい大きさに切り、水菜は3cm長さに切る。
3	ボウルに果汁と★を入れて混ぜ、2を加えて和える。
4	1の夏みかんの実をくりぬいたところに、盛り付ける。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動(料理講座や市との協働事業など)を実施しています。ご興味のある方は、下記までお問合せください。



発行：府中市福祉保健部健康推進課成人保健係 TEL：042-368-6511

協力：食育推進リーダー パブリカ (旧 府中栄養改善推進員の会)