

甘夏みかんサラダ

副菜

《1人分：エネルギー55kcal 食塩相当量0.5g》



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

栄養：ビタミンCを豊富に含んでおり、風邪予防にも大きな効果が期待できます。また、果肉にはペクチンが多く含まれていて、整腸作用があり便秘などに効果が期待できます。

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。

