



白菜のみかんサラダ

白菜のみかんサラダ | 1人分の栄養価

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 31 kcal |
| たんぱく質 | 0.6 g |
| 脂質 | 1.1 g |
| 炭水化物 | 5.4 g |
| 食塩相当量 | 0.5 g |

白菜のみかんサラダ (2人分)

【分量】

| | | | |
|-------------|-----|-------|----------------|
| ●白菜 | 90g | ◎酢 | 2.5g (小さじ 1/2) |
| ●人参 | 10g | ◎塩 | 1g (小さじ 1/6) |
| ●パセリ | 少々 | ◎サラダ油 | 2g (小さじ 1/2) |
| ●みかん果汁 | 20g | | |
| ●みかん果肉 (缶詰) | 30g | | |

白菜のみかんサラダ

【作り方】

- ① 白菜を細切り、人参を千切り、パセリをみじん切りにする
- ② みかんは果汁を搾る
- ③ ①の白菜・人参をさっと茹で、冷まして水気を絞る
- ④ ②③、みかん果肉と調味料を和える



地産地消



温州みかん

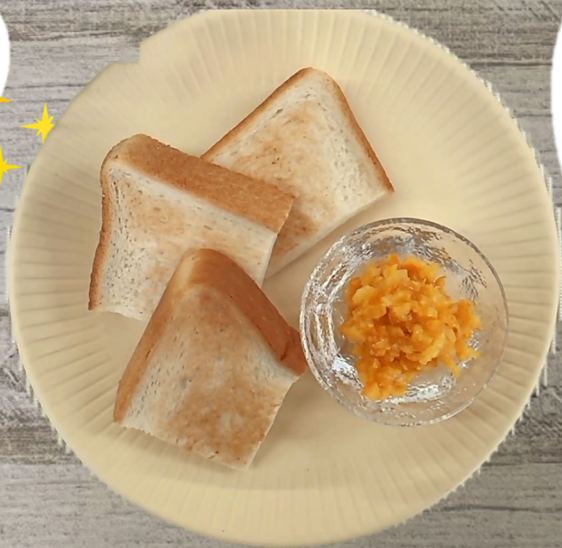
能古島、北崎、元岡などで生産されています。

- ☺ 海に面している土地はみかん栽培に最適🎵
海からの潮風で、土がミネラル豊富になり、
また、塩が葉や実にくっついて水分蒸散を
助けることで、みかんの味が濃くなります✨
- ☺ 「今津リフレッシュ農園」で、みかん収穫体験が
できます(市政だより公募)

果肉のついた みかんの皮は…

搾った後の
みかんの皮は
ジャムにできます ✨

有機栽培や無農薬栽培
されたものをお使いください



【分量】

- ・果汁を搾った後のみかん 100g (2個分)
- ・グラニュー糖 60g
- ・レモン果汁 48g (小さじ1)

トロっとなるまで煮詰めます♪