


| | | |
|---|---|--|
| 献立名 | 甘夏みかんサラダ | |
|  | <p style="text-align: center;">調理のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キャベツ、きゅうりはレモンだれと味がなじむようにうすく切る。 ・甘夏みかんをつぶさないようにていねいに混ぜる。 | |
| ひとことアドバイス | 油っこい料理の付け合せにどうぞ。さわやかな味のサラダです。 | |

| 材料名 | (4人分量) | 作り方 |
|-----------|--------|-------------------------------|
| ・キャベツ | 120g | ・キャベツは、3ミリのせん切りにし、ポイル・水冷・脱水 |
| ・きゅうり | 40g | する。 |
| ・甘夏みかん(缶) | 120g | ・きゅうりは、2ミリにスライスし、ポイル・水冷・脱水する。 |
| ・酢 | 10g | ・レモン果汁、ワイン、上白糖でたれをつくり冷やす。 |
| ・レモン果汁 | 5g | ・甘夏みかんを缶から出し、汁を切る。 |
| ・白ワイン | 2g | ・キャベツ、きゅうり、たれを混ぜて、最後に甘夏みかん |
| ・上白糖 | 5g | を和える。 (味をみて、塩を加えてもよい) |

| エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA ug | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g | 食塩 g |
|---------------|------------|---------|-------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|-----------|---------|
| 38 | 0.7 | 0.1 | 19 | 0.1 | 7 | 0.02 | 0.01 | 9 | 0.8 | 0 |