

甘夏みかん皮のきんぴら風

1人分 120Kcal



【材料 (4人分)】

甘夏みかん皮 (1コ分) 200g
ゴーヤ..... 100g
するめいか..... 10g
ごま油..... 大1・1/3

①
砂糖..... 40g
淡口しょうゆ..... 大1・1/2
だしのもと..... 小1/5

白ごま..... 少々
穂じそ..... 少々

【作り方】

- ①甘夏みかんの皮は2度ゆで水に1時間ほどさらして、水気をしぼり5mm位に千切りにする。
- ②ゴーヤは種を取り細切りにする。するめいかは5cm長さに切る。
- ③フライパンにごま油を入れ①と②を炒め、さらにaの調味料を加えてほとんど水気がなくなれば火を止める。
- ④器に盛り白ごまをふり、穂じそを添える。

- * 河内晩柑、八朔などの皮を利用しても大変美味しいです。
- * 甘夏みかんの旬は1月～6月。