

青切みかんと野菜のみかんびたし

1人分 384Kcal



【材料 (4人分)】

早生温州みかん	4個
さつまいも	100g
みかんジュース	200cc
椎茸	小8枚
かぼちゃ	100g
トウモロコシ	1本
しめじ	1パック
パプリカ (赤、黄)	各1/2
豚生姜焼き用	4枚
小麦粉	少々
サラダ油	適量
みかんジュース	600cc
だしの素	小1
薄口醤油	大4

【作り方】

- ①早生温州みかんは、皮ごとくし形に切る。
- ②さつまいもは、輪切りにしてみかんジュースで煮る。
- ③トウモロコシはゆがき好みに切る。椎茸かぼちゃ、しめじ、パプリカは油で揚げる。
- ④豚肉は好みに切り小麦粉をまぶして油でカリッと揚げる。
- ⑤みかんジュース、だしの素、薄口醤油、砂糖を混ぜ、①②③④を20分ほど漬け込み、みかんの香りや味を付ける。
- ⑥器にとりわけいただく。

- * ビタミンC ビタミンAを摂取出来る。
- * 早生温州みかん使用。
- * 果汁100%みかんジュース使用。