

香味野菜とみかんの甘酢和え

1人分 169Kcal



【材料（4人分）】

みかん	8個
みょうが	8個
酢	大2
砂糖	大2
塩	小1/2
生姜	40g
酢	大1
砂糖	大1
塩	小1/5
長いも	100g
玉ねぎ	50g
パプリカ（赤、黄）	各1/3
青みかんの皮	少々

みょうが、生姜の漬け汁使用

【作り方】

- ①みかんは大きく切る。
- ②みょうがは、熱湯を通して、酢、砂糖、塩を合わせた中に漬け込み、ピンク甘酢生姜になれば切る。
- ③生姜はスライスし塩をふり、熱湯をかけ酢、砂糖、塩の中につける。
- ④長いもは棒状に切り酢水（分量外）を通す。
玉ねぎはスライス、パプリカは細切りにする。
- ⑤みょうが、生姜の漬け汁を利用して①②③④を和え器に盛り青みかんの皮を細切りし天盛りする。

- * ビタミンC クエン酸を摂取出来る。
- * 温州みかん使用（旬は10月～1月半ば）