

みかんの胡麻辛子マヨ和え

1人分 129Kcal



【材料（4人分）】

みかん	（中）4個
茹でタコ	100g
白しめじ	1パック
酒	20cc
小松菜	1/2束
塩	少々
白ごま	大2
ねり辛子	小1
マヨネーズ	大1
塩	少々

【作り方】

- ①みかんは皮をむき大きく切る。
タコは斜めにそぎ切りする。
- ②白しめじは、石付きを取り酒でから炒りする。小松菜はさっと塩茹でし搾り好みの長さに切る。
- ③すり鉢で胡麻をすり、ねり辛子マヨネーズ、塩を加えて混ぜ ①②を入れて混ぜ器に盛る。

- * ビタミンC、クエン酸、タウリンが摂取出来る。
- * ポンカン、ネーブルでも良い。
- * 温州みかん使用（旬は10月～1月半ば頃）