

★副菜★（体の調子を整える）



みかんサラダ

みかんの缶詰めの甘酸っぱさが暑い季節にぴったりの、さっぱりしたサラダです。
パイナップル缶詰に替えてもおいしく食べられます。

【材料】（4人分）

- ・みかん缶…80g
- ・レーズン…8g
- ・にんじん…12g
- ・キャベツ…100g
- ・きゅうり…40g
- ・酢…12g（小さじ2・1/2弱）
- ・しょうゆ…8g（小さじ1・1/3）
- ・砂糖…4g（小さじ1・1/3）
- ・油…8g（小さじ2）
- ・食塩…0.4g

A



【作り方】

1. みかん缶の汁にレーズンを漬けて、やわらかくしておく。
2. にんじん、キャベツは千切りにして、ゆでて冷まし、水気をしぼる。
3. きゅうりは縦半分に切り、ななめ薄切りにしたら塩もみ（分量外）し、水気をしぼる。
4. Aの調味料を合わせ、汁気を切ったみかん缶、1、2、3を加え、和える。（みかん缶がつぶれて水っぽくならないようにする。）

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー51kcal、たんぱく質0.8g、脂質2.1g、塩分0.4g

