

# ブリのみかんみぞれ和え

1人分 229Kcal



## 【材料（4人分）】

ブリ（刺身用）	250g
みかん	300g
ほうれん草	60g
塩	少々
しいたけ	30g
煮出汁	1c
大根	400g
みかん絞り汁	80cc
塩（好み）	小 1/2 ～
柚子皮	少々

## 【作り方】

- ①ブリは刺身状に切る。
- ②みかんは皮をむき1cmの暑さに切る。
- ③ほうれん草はさっと塩ゆでし、好みに切る。
- ④しいたけは煮出汁で煮てスライスする。
- ⑤大根はすってザルに取り、余分な水分をのぞきボウルに入れ、みかんの絞り汁と塩を入れ、みかんのみぞれを作る。
- ⑥⑤の中に①②③④を入れさっと和え器に盛り、柚子皮を天盛りする。

- \* ビタミンC、クエン酸、カリウムが摂取出来る。
- \* 温州みかん使用（旬は10月～1月半ば）