

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）