

# みかん(ポンカン)の白和え

1人分 341Kcal



## 【材料 (4人分)】

ポンカン…………… 300g  
いんげん…………… 80g  
ちくわ (2本) …… 60g  
いか 100g  
もめん豆腐…………… 1/2丁  
白ごま…………… 15g  
砂糖…………… 大 1/2  
塩…………… 小 1/2  
うすくちしょうゆ…………… 少々  
柑橘の皮 (ポンカン、柚子など)

## 【作り方】

- ①豆腐は熱湯でゆがき、ザルで余分な水分を取る。
- ②白ごまは少し炒り、すり鉢に取りよくすり、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味付けし①も加えてすり合わせる。
- ③ポンカンは2cm角に切る。いんげんはさつと塩ゆでし好みの長さに切る。いかは下処理して好みに切りさつと塩ゆでする。
- ④②の中に③を加え全体をさつくり混ぜ、器に盛り好みの柑橘皮を天盛りする。

- ※ ポンカン使用 (旬は1月中ば～3月)
- ※ みかん汁の出にくいみかんであれば何でも良い。