

餅入りみかんサラダ

1人分 314Kcal



【材料（4人分）】

温州みかん	小 12 個
餅	160g
アボカド	2 コ
レモン汁	少々
人参	80g
塩	少々
干し葡萄	大 2
オリーブ油	大 2
サラダ酢	大 2
蜂蜜	大 2
塩	少々
胡椒	少々

【作り方】

- ①みかんは、皮をむき大きく切る。
- ②餅は、薄くスライスしてフライパンで両面焼く。
- ③アボカドは、皮を取り好みの厚さに切りレモン汁をかける。
- ④人参は、千切りにして少し塩を振り、しんなりすれば水洗いして絞る。
干し葡萄は、ぬるま湯でもどす。
- ⑤オリーブ油、サラダ酢、蜂蜜、塩、胡椒を混ぜ、①②③④を入れ混ぜ合わせ器に盛る。フェンネルを添える（あれば）

- * 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）