



# グリーンとみかんのサラダ

みかんとレタスの組み合わせが意外な一品。

[作り方]

- 1 フライパンでくるみをいり、大きめに刻む。
- 2 みかんの皮をむき、ひと房ごとに分ける。
- 3 レタスを洗い、食べやすい大きさに手でちぎる。
- 4 ボウルに③を入れて、ごま油、①、②とレーズン、塩を入れて混ぜれば完成。

[材料] 2人分

ミックスリーフ・レタス類	80g
みかん	2個
ごま油	大さじ1
レーズン	大さじ2
くるみ	10粒程度
塩	適量



# みかんのグラニータ

子どもから大人まで楽しめます。デザートやおやつにおすすめです。

[作り方]

- 1 みかんの皮をむき、ミキサーでかくはんする。
- 2 凍らせてもよい容器に注ぎ、塩とちぎったミントを入れて混ぜる。
- 3 冷凍庫で20~30分間冷やす。
- 4 冷凍庫から出し、少し柔らかくなったら、ほぐす。
- 5 容器に盛りつけてミントを飾れば完成。

[材料] 2人分

みかん	3個
塩	少々
ミント	4枚



## おいしいみかんの選び方

- ① 色の濃いもの    ② 皮が薄く、張りのあるもの    ③ しまっているもの