

# 極早生ミカンと にんじんのマリネ

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 75kcal, たんぱく質 0.7g,  
脂質 2.4g, **食塩相当量 0.1g**

算出：日本食品成分表2015年版（七訂）



よく洗えば、  
皮も食べれるよ♪



## 【作り方】

- ① にんじんは横3等分にしてから、千切りにする。  
(スライサーで切っても可)
- ② 極早生ミカンは横半分に切り、1個半は皮をおき  
実を取り出す。残り半分は果汁を搾る。
- ③ ボウルに②、Aを入れて混ぜる。
- ④ ③に①を入れて和える。
- ⑤ 30分以上冷蔵庫で寝かせて、器に盛り付ける。

### 【材料（4人分）】

●にんじん	中1本	(200g)
●極早生みかん Sサイズ	2個	(160g)
○オリーブ油	大さじ1	(12g)
○酢	大さじ1	(15g)
○こしょう	少々	
○はちみつ	小さじ1	(7g)
○粒マスタード	小さじ1	(6g)

A

## アレンジ! \*お家deやさしおベジ増し\*



ピーラーで  
薄切りに



柑橘類の代わりに  
ドライフルーツを  
使用する場合は、  
レモン果汁(大さじ1)  
を追加



季節の柑橘を使った、オリジナルドレッシング♪  
玉ねぎや他の野菜を追加してもいいね!  
作り置きする場合は、1週間以内で食べきってね。

