

手作りみかんポン酢



分量 (出来上がり180ml程度)

みかん 3個 (300g程度)

絞ると果汁は100ml程度

しょうゆ 80ml

かつお節 2パック (5g程度)

昆布 6×10cm (3g程度)



作り方

① みかんを絞り、果汁をボールに入れる

絞り器がない場合は、みかんを半分に切り、切った断面を

フォークで何度か刺すと果汁が絞りやすくなります

② ①に、しょうゆ、かつお節、昆布を入れ、ラップをかけて一晩おく

③ ②をザルでこして使用する

エネルギー 18kcal
たんぱく質 1.2g
脂質 0.0g
食物繊維 0.0g
塩分 2.0g
(大さじ2 : 30ml分)

※ お酢 (10~50ml) や、みりん (小さじ1~3) を足して、好みの味に調整してください