

No.55 今月の食材

みかん



おいしい時期：11月～1月

袋ごと食べて、 風邪予防と美肌をGet!

皆さんご存じの通り、
柑橘類であるみかんは
ビタミンCが豊富です！
抗酸化作用による風邪予防や、
美肌効果等が得られます。
また、白い筋にはビタミンC
の吸収を助けるビタミンPが、
みかんの袋にはペクチンなどの
食物繊維が多いので、便通を改
善し、より美肌へと近づけます。

参考：暮らしに役立つ栄養学（ナツメ社）

- ✓ 皮の色が鮮やかでふかふかせず、あまり大きすぎないもの
- ✓ 風通しの良い冷暗所で保存する

水切りヨーグルトでさっぱりヘルシー！ みかんのフルーツサンド

調理時間：2時間30分

（内、水切りヨーグルトの作成時間：2時間）

エネルギー：364 kcal（1人分）



材料（2人分）

ヨーグルト（無糖） 400g
食パン8枚切り 4枚
みかん 2個

チャービル 飾り用

- ①ヨーグルトを耐熱容器に入れ、2分間電子レンジで加熱する。
- ②ざるにキッチンペーパーを敷いて、①をすべて流し込み、包み込むようにキッチンペーパーで蓋をして冷蔵庫で2時間ほど冷やす。
- ③みかんの皮をむいて、横に半分に切る。
- ④冷やし終わった②を、さらに軽く絞る。
（クリームチーズ状になる）
- ⑤食パンに④とみかんをのせてサンドし、四等分に切る。
- ⑥上にチャービルをのせる。

（株）サノ・ファーマシー 管理栄養士