

# 河内晩柑

潮風と太陽の光を浴びた河内晩柑は、みずみずしくジューシーで適度な甘さとほろ苦さを感じる夏にぴったりの爽やかなミカンです。

今回は、鯛のソースにしてみました。

### 【栄養価/100g 当たり】

エネルギー	35kcal
蛋白質	0.7g
脂質	0.2g
ビタミンC	36mg
水分	90g

### 河内晩柑の

効果効能がすごい！！

- ① 血流改善
- ② 発がん抑制作用
- ③ 抗炎症作用

愛媛県の試験研究機関・松山大学・愛媛大学の研究で、果皮には認知症予防効果が期待される「オーラプテン」という成分がグレープフルーツの約4倍と、豊富に含まれていることが発表されました。

## 6月23日の昼食メニュー

※使用している野菜は全て西予市産です。



鯛のソテー～河内晩柑ソース～

### 【材料】(4人分)

- ・鯛 (1人60g)・・・4切
- ・塩コショウ・・・少々
- ・油・・・6g (大さじ1/2)

### <ソース>

- ・河内晩柑の絞り汁・・・60ml
- ・河内晩柑ジュース・・・120ml
- ・はちみつ・・・6g (小さじ1弱)
- ・片栗粉・・・1g

### <付け合わせ>

- ・河内晩柑・・・15g
- ・パセリ・・・1g



### 【作り方】

- ① 油を引いたフライパンで塩コショウをした鯛を皮目の方から両面こんがり焼く。
- ② 河内晩柑の絞り汁、ジュース、はちみつを鍋に入れ中火で5分程度煮詰め、片栗粉でとろみをつける。
- ③ ①の魚にソースをかけ、カットした河内晩柑と彩りにパセリを添えて出来上がり♪

※ジュースだけでも美味しくできますが、フレッシュな果汁を加えると味がまろやかに仕上がります。

### 【栄養価/1人分】

エネルギー150kcal 蛋白質 12.9g 脂質 7.7g 塩分 0.3g