

中井のみりょくかんじてレシピ



みかん

《美味しいみかんの選び方》

- 🍊 色が濃い物
- 🍊 皮のきめが細かいもの
- 🍊 軸が細いもの
- 🍊 皮が締まっているもの
- 🍊 持った感じが重たいもの

みかんの皮は捨てずに掃除やお風呂に活用できます！

皮に含まれるクエン酸には石鹸の汚れや水垢などのアルカリ性の汚れを落としてくれる力があります。乾燥して「陳皮」として入浴剤に使用。手足の冷えや腰痛の改善や肩こり、疲れをとるなどに良いとされています。

《みかんの栄養と効能》

ビタミンC、食物繊維、カリウム、抗酸化作用など

- 高血圧予防
- 発がん性抑制
- 免疫力を高めて風邪などの病気予防の効果
- 動脈硬化・脳梗塞などの予防
- 鉄の吸収促進
- ストレス緩和
- 疲労回復
- 骨粗鬆症の予防
- 美肌効果
- 便秘解消

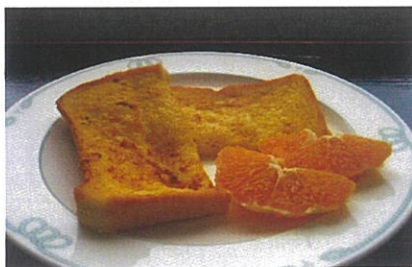
*みかんには様々な栄養素が豊富に含まれています。しかしカロリーや糖質も含まれますので、食べすぎには要注意です。
目安量:1日2個程度

冬の定番果物「みかん」
食べて風邪予防！



みかんフレンチトースト

2018年の夏休みに町内の小中学生を対象として実施されたクッキングレシピコンテスト入賞レシピを掲載します。
(考案者:当時中村小学校3年生相原結太さん)



材料(3人分)

- みかん★…4個
- 牛乳…大さじ2
- 卵…1個
- 食パン…3枚
- バター…少々

(飾り用)

- みかん★…適量
- 粉砂糖…適量

★中井町産のもの使用

作り方

- ① みかんを絞る。
- ② ボウルに卵、牛乳、みかん果汁を入れてよく混ぜる。
- ③ ②に食パンを入れて両面浸す。
- ④ フライパンにバターを入れて、食パンの両面を焼く。
- ⑤ みかんと粉砂糖で飾りつけて出来上がり。

管理栄養士のおすすめポイント

免疫機能を高めるみかんは、風邪の予防に効果的。果汁で色が綺麗に仕上がります。