

冬から春に美味しい柑橘類

柑橘類とはみかんの仲間、ビタミンCがたくさん含まれています。
春は気温の差が大きく、風邪をひきやすい季節ですが、ビタミンCは、免疫力をアップさせて、ウイルスや細菌を体に侵入させにくくします。さらに、ビタミンCは、皮膚、血管、骨などをつなぐコラーゲンを作るためにも必要で、私たちの健康や成長には、欠かせない栄養です。
ビタミンCは、水溶性のビタミンで、一度にたくさん摂っても余分なものは排泄されてしまいます。野菜にも含まれるので、毎食の食事やおやつで、1日に何回かビタミンCが摂れるといいですね。

おも かんきつるい 主な柑橘類

日本では、約80種類の柑橘類が作られていて、世界には、約1000種類の柑橘類があります。

温州みかん：一番多く食べられているみかんです。旬は11～1月。



ぽんかん：頭がつきでており、おしりがへこんでいるのが特徴です。旬は1～2月。

清見：温州みかんとオレンジを合わせて作られた品種です。旬は2～4月。



ネーブル：日本で多く作られているオレンジです。おへそがあります。旬は2～3月。



レモン：とてもすっぱいです。旬は11～4月。



夏みかん：外皮が厚く、中袋も取り除いて食べます。実はぷちぷちとした食感です。旬は4～7月。

～夏みかんケーキ～

【材料(5人分)】

夏みかん缶	100g
ホットケーキミックス	100g
卵	75g
砂糖	50g
バター	30g
グラニュー糖	適量

【作り方】

- ① 鍋にバターを入れて溶かしておく
- ② 夏みかん缶の水気を切り、一口大の大きさに切る
- ③ ボールにホットケーキミックスと砂糖を入れて、泡だて器で混ぜ合わせる
- ④ 溶いた卵を③に、2～3回に分けて、加えて混ぜ合わせる
- ⑤ ①を④に加え、ゴムベラで切るように混ぜる
- ⑥ ②を⑤に加え、均等になるように混ぜる
- ⑦ 型に流しいれ、表面にグラニュー糖をまぶす
- ⑧ 170℃に予熱したオーブンで25分焼く



缶詰を使って、簡単にできるレシピだよ



【栄養価(1人分)】エネルギー194kcal、たんぱく質3.5g、脂質7.2g、糖質30.4g