

入賞 中田扶美子さん(ナカタフミコ)

「にがうりと晩柑のあえもの」



料理 PR	ヨーグルトのさわやかさがあり、晩柑のフルーティな味わいでにがうりの苦味が気になりません。子どもから大人までサラダ感覚で食べられます。
地元食材	にがうり

材料（4人分）		調理方法
にがうり	120 g	①にがうりは縦に2等分し、種とわたを取り除き、薄く横に切る。熱湯をかけて、冷水にとり、ざるにあげ、水気をきっておく。 ②玉ねぎは、薄く横に切り、軽く水にさらし、ざるにあげて水気をきっておく。 ③晩柑は一房ずつ皮をむき、3～4等分に切る。 ④Aの調味料を混ぜ合わせておく。 ⑤①のにがうりと②の玉ねぎ③の晩柑をボウルに入れ、調味料であえる。
玉ねぎ	60 g	
晩柑	80 g	
A	ヨーグルト	60 g
	油	小さじ1
	レモン汁	小さじ1/2
	はちみつ	小さじ1
	塩	ミニさじ1弱

※食べる直前に調味料であえると水っぽくなりません。

(1人分)	
エネルギー	42kcal
塩分	0.2 g