



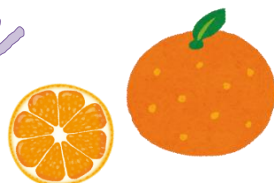
まんてんだより

17年5号

まんてん薬局が考える優しくて美味しいレシピ

まんてんキッチン

《ホットみかん》



みかんの旬
11月～1月

作り方

- ①みかんを絞りコップに絞り汁を入れる。
- ②片栗粉、はちみつ、すりおろした生姜を入れてだまが残らないようによく混ぜる。
- ③ラップなしでレンジでチン（500wで約1分）
（片栗粉の粉っぽさがなくなるまで）
- ④取り出してスプーンでよく混ぜて完成！

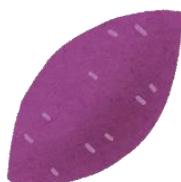
みかんにはビタミンCがたっぷり！
風邪予防にも！

ビタミンCは熱を加えて時間が経つと壊れやすくなってしまいます。作って直ぐに飲みましょう！また、水溶性のビタミンなので水に溶け出してしまいますが、こちらも短時間であれば問題ありません（^^）

材料（1人分）

- みかん……………2個
- 片栗粉……………小さじ1
- はちみつ……………小さじ1/2
- 生姜（チューブも可）…少々

《さつまいもと鶏肉のマヨ炒め》



さつまいもの旬
9月～12月

作り方

- ①さつまいもを皮ごと1口大に切り水にさらしておく。
- ②鶏肉も1口大に切り、だしの素を揉み込み、次に片栗粉を揉み込む。
- ③さつまいもの水を切り、耐熱皿に並べラップを軽くしてレンジで柔らかくする。（600wで約5分）
- ④熱したフライパンに油をひいて、鶏肉を両面しっかり焼く。
- ⑤鶏肉に火が通ったらさつまいもを加え軽く混ぜ合わせ、マヨネーズ、醤油、砂糖、水を混ぜ合わせたものに加え汁気がなくなるまで炒める。
- ⑥皿に盛り付け刻んだ青ネギを散らして完成！

材料（1人分）

- 鶏肉……………1/2枚
- さつまいも……………1/2本
- だしの素……………小さじ1/4
- 片栗粉……………小さじ1
- 醤油…小さじ1 砂糖…小さじ1
- マヨネーズ…大さじ1 水…小さじ1
- 油……………適量
- 青ネギ……………適量

さつまいもにはビタミンCとカルシウムがたっぷり！皮ごと食べると栄養満点！