

春菊のみかんソース和え

(材料・4人分)

春菊	80g
大根	120g
みかんソース	
砂糖	2g (小さじ1/3)
みそ	16g (大さじ1弱)
酢	12g (大さじ3/4)
オリーブ油	4g (小さじ1)
みかんのむき身	40g
ちりめんじゃこ	20g



(作り方)

1. 春菊は洗って葉はざく切り、茎は薄く切る。
大根は皮をむき千切りにする。春菊と大根を水にさらす。ザルに上げよく水気をきっておく。
2. ちりめんじゃこはフライパンでカリカリになるまで炒ってさます。
3. みかんは薄皮をとり、1房を4つ程度にちぎる。
4. みかんソースを作る。
砂糖、みそ、酢、油をよく混ぜ合わせ、3のみかんのむき身を加える。
5. 皿に野菜を盛り付け、みかんソースをかけ、2のちりめんじゃこをのせる。

