

みかんあめ



《材料：8本分》

みかん……4個  
砂糖……100g  
水……大さじ3

【1人あたり 47円 エネルギー 137kcal 塩分 0g】

《作り方》

- ① 鍋に熱湯を沸かし、みかんを皮ごと入れて1分茹でる。
- ② みかんを冷水に取り出し皮をむく。実をひとつずつにして、竹串に5個ずつ刺す。
- ③ フライパンに砂糖、水を入れて中火にかけて、薄いキツネ色になるまで煮詰める。
- ④ 火を止めて、②にあめを絡める。
- ⑤ クッキングシートにのせて固まったら完成です。

カリッと表面がおいしいみかんあめ 熱湯でゆでると甘みがアップします！

みかんのパンケーキ



《材料：6人分》

ホットケーキミックス……150g  
グラニュー糖……大さじ3  
卵……1個  
みかん果汁……60ml  
オリーブ油……大さじ1と1/2  
オリーブ油……小さじ2  
みかん……1個

【1人あたり 40円 エネルギー 175kcal 塩分 0.23g】

《作り方》

- ① みかんを半分にカットして、60mlを絞る。 トッピング用のみかんは薄くスライスしておく。
- ② ボウルに、ホットケーキミックス、砂糖、卵を入れて混ぜ合わせたら、①のみかんのしぼり汁を少しずつ加えながら混ぜる。
- ③ オリーブ油を少しずつ加えて混ぜる。
- ④ 卵焼き器を中火にかけ、オリーブ油を入れてよくなじませる。
- ⑤ ③を流し入れ、トッピング用のみかんを上にならべ、蓋をして弱火で10分焼く。
- ⑥ 上下を返し、蓋をしてさらに5分焼く。

見た目にかわいいケーキ ホットケーキミックスを使うのでとっても簡単

みかんのシフォンケーキ



《材料：17cmシフォン型1台分》

卵……3個  
砂糖……30g  
砂糖……15g  
みかん果汁……60ml  
薄力粉……55g  
バニラアイス……適量  
ミント……適量

【1人あたり 62円 エネルギー 80kcal 塩分 0.08g】

《作り方》

準備 A薄力粉をふるっておく。  
Bオーブンは、170℃に余熱をかける。  
Cみかん果汁60mlを絞っておく。

生地

- ① 卵白をハンドミキサーで泡立てる。砂糖30gを入れて、角がピンと立つまで泡立てる。
- ② 卵黄に砂糖15gを加え、マヨネーズ状になるまでハンドミキサーで混ぜる。
- ③ みかん果汁を少しずつ加えて混ぜる。
- ④ Aをふるいながら③に加えて、ハンドミキサーで、底から粉気がなくなるまで混ぜる。(低速)
- ⑤ ④に①の半量を加えて、ゴムベラで混ぜ、泡が消えないように混ぜる。残り半分も混ぜ、何もぬっていないシフォン型に流し入れる。台に型を数回落として、大きな気泡を抜く。
- ⑥ 170℃に余熱をかけておいたオーブンで、35分焼く。
- ⑦ 焼き上がったたら、さかさまにして完全に冷ます。

ふわふわ 中はジュシー 爽やかなみかんの風味が美味しいシフォンケーキ