

# 大根の皮とみかんの皮のきんぴら

## 〔材料〕

大根の皮	100g
みかんの皮	25g
サラダ油	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ1
水	大さじ1



## 〔作り方〕

- ① 大根の皮、みかんの皮は千切りにする。
- ② サラダ油で大根の皮を炒め、油が回ったら水を加え、焦げないように火を通す。
- ③ みりん、砂糖、しょうゆを入れ軽く炒めたら、みかんの皮を入れ、調味料が煮詰まるまで炒める。  
好みで唐辛子を入れてもよい。

みかんの白い筋には、ビタミンCの吸収を助け、血管を強くしてくれる**ビタミンP**が実の**300倍**含まれています。また、コレステロール値を下げる**ペクチン**も筋と皮の方が**4倍**多く含まれます。