

みかん酢を作ろう！

【みかん酢のポイント】

酢やみかんの酸味は、塩味を引き立てる作用があるので、少量の塩でもおいしく感じるすることができます。

材料 500CCサイズの保存容器

みかん……………2個
りんご酢(または好みの酢)…150ml
はちみつ……………50g

他の柑橘類でも
試してみてね！



【作り方】

- ① みかんは皮を剥いて白い部分もできるだけきれいに取り除きます。
- ② みかんを3等分に輪切りにします。
- ③ 清潔な容器に輪切りのみかんを入れ、酢とはちみつを加えます。
- ④ 冷蔵庫で2日ほど置けば出来上がりです。

1週間ほどを
目安に使い
切ってね！

【栄養成分表示 100ml当たり】

エネルギー：100kcal
たんぱく質：0.4g
脂質：0g
炭水化物：20g
食塩相当量：0g



1歳未満の赤ちゃんは、はちみつを食べることによって乳児ボツリヌス症にかかることがありますので、与えないでください。

愛媛県イメージアップキャラクター
みきちゃん