

オレンジ★バスケット

オレンジ 1 個分の栄養価

エネルギー：43kcal

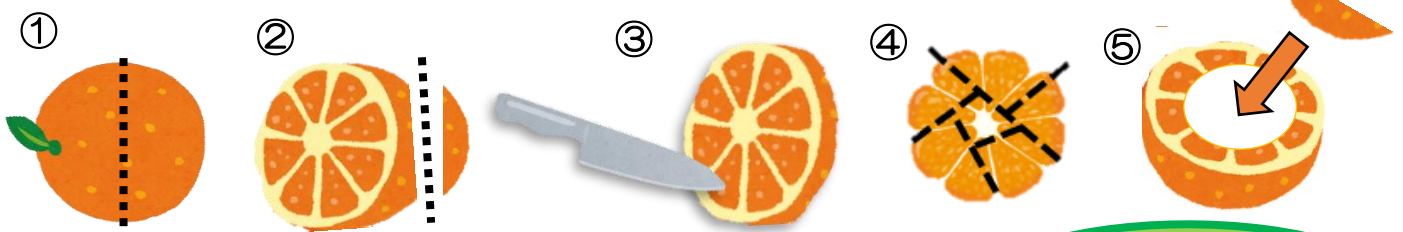
たんぱく質：1.1 g 食塩相当量：0 g

【材料 2人分】

オレンジ.....1個

【作り方】

- ② オレンジを横向きにして、半分に切る。
- ② 底の部分を切る。
- ③ 皮と実の間にナイフの刃を入れて、ぐるっと回して実を切り離す。
- ④ 切り離した実の中心を残して、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ③で切り離した皮に、②で切った底の部分を押し込んで、器を作る
- ⑥ ⑤の皮の器に、④でカットした実を盛り付けて出来上がり♪



ワンポイントアドバイス

いつものオレンジの切り方を、少し変えるだけで

きれいで、食べやすい、盛り付けとなります。

グレープフルーツなどにも使える便利な切り方です。

