

みかん ピール

捨てないで！

みかんの皮で栄養満点カンタンおやつ！

材料

- ・みかんの皮 5個分
- ・上白糖 65g × 2
- ・水 150g
- ・グラニュー糖 お好みで

*作り方

- ① みかんの皮を1時間水につける
- ② 水が濁らなくなるまで洗う
- ③ 洗ったみかんの皮を細く切る
- ④ みかんの皮を鍋に移して上白糖65gと水150mL入れ、中火で10分煮る（たまに混ぜる）
- ⑤ もう1回上白糖を入れ水分が飛ぶまで煮る
- ⑥ みかんの皮をクッキングシートに移し、グラニュー糖をまぶす

★みかんの皮を食べると・・・

- ・コレステロール値の改善
- ・血行を良くする
- ・毛細血管を強くする
- ・花粉症の予防
- ・発がんを抑制する
- ・便秘解消
- ・高血圧、むくみにも効く！



岩見沢緑陵高校
課題研究 6班

