



給食メニューを紹介します。

今月はゆずを使った

「ゆず香あえ」です。

紹介してほしいメニューがありましたら、給食センターまでご連絡ください。

ゆず香あえ

材 料 4 人 分

はくさい・・・・・・・・120g
きゅうり・・・・・・・・30g
にんじん・・・・・・・・10g
塩・・・・・・・・もみ塩用
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
だし汁・・・・・・・・小さじ1/2
ゆず

※ゆずは絞って果汁を使用しますが皮を細かく切って加えてもいいです。

作り方

- ① はくさいを1cm幅に切り、塩をしておく。
- ② きゅうりは輪切りかせん切り、にんじんはせん切りにし、塩をしておく。
- ③ しょうゆにだし汁をくわえ、柚子をしぼって、調味液をつくる。
- ④ 水分をきった野菜と調味液をあわせる。

※野菜は大根など季節のものを使ってください。