

給食レシピ紹介



【柚の香和え】

★材料(5人分)

白菜	120g・・・せん切り(少し幅広めにすると、食べ応えがありますね。)
大根	100g・・・せん切り。
にんじん	30g・・・せん切り。
ゆずの皮	5g
ゆず果汁	15g
うすくちしょうゆ	12g
砂糖	6g
りんご酢(または酢)	4.5g

★作り方

- ①給食では、野菜は、すべて加熱(茹でるもしくは、蒸す)した後に、流水にさらして冷まします。(※家では、塩もみをし、生のままでも。または、レンジでの加熱でもいいと思います。)
 - ②野菜を、軽くしぼって水分を出します。その後、刻んだゆずの皮と、合わせておいた調味料を入れて出来上がり。
- ※少し、時間をおくと、味なじんでおいしいです。
- ※生の野菜を塩もみして作る時は、しょうゆの量を減らしてください。

★アレンジいろいろ

- ・白菜、大根は茹でると量が減るので、多めに作る時は、量を増やしてください!
- ・白菜を大きめに切った時は、大根や人参は、薄めのいちよう切りでもいいですね。
- ・切り昆布、千切りしょうがを入れるなど、アレンジしてもおいしいですよ。
- ・南小国町では、白菜、大根、そして「ゆず」がたくさんとれるので、これからの時期にオススメです♪
- ・酢を入れずに、ゆず果汁だけでもおいしいです。合わせ調味料に、だし昆布を少し入れておいておくと、うま味もプラスされて、味がまろやかになります。