

給食のレシピ紹介コーナー

今月は、院内町の特産品、ゆず果汁を使った「柚子あえ」です。ゆずの木は成長が遅く、実をつけるまでに10数年かかります。院内の柚子の歴史を感じますね。「ゆず」には、体を温めて血行をよくしてくれる働きがあります。ビタミンCもたっぷりで、風邪の予防や、カサカサ肌に効果がありますよ！

ゆずの香り豊かな和え物です。給食でもひそかな人気メニューです。

柚子あえ



材料	1人分(g)	5人分(g)
だいこん(生)	40	1/5本
きゅうり(生)	10	1/2本
にんじん(生)	6	1/3本
ゆず 果汁、生	3	大さじ1
A きび砂糖	2	大さじ1
薄口しょうゆ	3	大さじ1
食塩	0.05	少々

《作り方》

- ① 大根はいちょう切り、きゅうりは輪切り、人参は細いせん切りにする。
- ② 大根・きゅうり・人参は塩(分量外)をふって、水分が出たら絞っておく。(給食では、さっと茹でて冷ましています…。)
- ③ **A**の調味料を混ぜ、②と和えて出来上がり！

さわやかな香りで、食がすすみます！

