



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 ······ 120 g  
きゅうり ······ 30 g  
にんじん ······ 10 g  
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 1 cm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。