

給食レシピ紹介



2021年12月22日（水） 大根の柚子香りとえ

※分量は、中学生1人分の量です。

材料	分量(g)	下処理・切り方
だいこん	60	半分に切り15mmくらいの幅で薄く切る
あて塩	0.24	
糸かまぼこ	9	
細切り昆布	0.24	さっと茹でておく
伯方の塩	0.24	
うすくちしょうゆ	1.2	
柚子	1	皮はせん切り、果汁は絞って使う

【作り方】

- ① だいこんはさっと茹でてからあて塩をして、水分を切っておく。
- ② ボウルに、だいこん・糸かまぼこ・細切り昆布を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②に伯方の塩・うすくちしょうゆ・柚子の皮・ゆず果汁を入れてよく混ぜる。

<ポイント！>

- ・給食では、糸かまぼこを使っていますが、家庭で作る時はかまぼこを細切りにしても良いです。
- ・柚子の量は、お好みに応じて加減して下さい。
- ・生の柚子がない時は、市販のポン酢や柚子ポン酢などで代用してもよいです。
- ・柚子を使った和えものは、大根の他に白菜でもおいしくいただけます。