

# かあ ゆず香和え

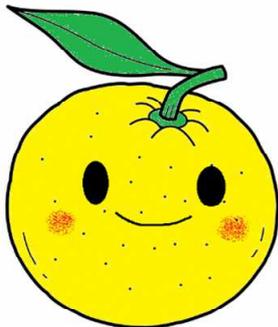


## 材料【4～5人分】

だいこん 大根	だい 1 / 4ほん 大1 / 4本	うすくちしょうゆ 淡口醤油	おお 大さじ1
ほうれん草 ほうれん草	たば 1束	ゆず果汁 ゆず果汁	こ 小さじ1

## ～ 作り方 ～

- ① 大根は千切りにし、さっと茹で、冷ましておく。
- ② ほうれん草は根元、葉先の順にさっと茹で、水気をしぼってよく冷まし、2～3cm幅に切っておく。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、調味料Aを加えて和える。



11月に旬を迎えるゆずには、風邪の予防や疲労の回復に効果のあるビタミンCが多く含まれています。

ゆずの香りで、さっぱりとした和え物に仕上がります。

給食では、兵庫県産のゆず果汁を使っています。