栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

かぶのゆずの香漬け

（材　料）４人分

- かぶ　……200ｇ
- にんじん　……40ｇ
- キャベツ　……60ｇ
- 刻み昆布　……2ｇ
- ゆず（皮）……少々
- A
  - 上白糖　……小さじ２弱
  - 酢　……小さじ1
  - ゆず(汁)　……少々
  - 塩　……小さじ1/2弱

《作り方》

①かぶ・にんじんは薄いいちょう切り，キャベツは短冊切りにする。
②ゆずは，皮の一部をむいてせん切りにし，汁を絞る。
③野菜は塩をふってしんなりしたら絞る。
④A と刻み昆布を合わせて，材料を和える。

ゆずの香が上品な味わいの酢の物です。給食では野菜はさっとゆでて冷やします。

もりもりたべるくん

大竹市給食センター