

栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

柿なます

（材 料）4 人分

大根 …………… 220g
（塩 …………… 小さじ1）
柿 …………… 80g
白いりごま …… 10g

さとう …………… 小さじ2
酢 …………… 大さじ1
塩 …………… 少々

《作り方》

- ① 大根・柿は薄いいちょう切りにする。
- ② 大根に塩をまぶしてしばらく置き、よく絞る。
- ③ ごまは煎る。
- ④ 調味料を合わせて、全部の材料を和える。

給食では、大根をさっとゆでて使用しています。

ほんのりとした柿の甘さが
なますの味をまろやかにします。



もりもりたべるくん

大竹市給食センター