



♪白菜のゆず和え♪

家庭で作りやすい
よう、給食の10
人分の分量で
載せています。



〈材料〉 (10人分)

白菜	250g		
きゅうり	1/3本		
人参	30g		
A	{	しょうゆ	大さじ1.5
		さとう	大さじ1
		ゆず汁	小さじ1
		だし汁	大さじ2
塩	適量		

〈作り方〉

- ① 白菜は短冊切り、人参は千切りにする。
きゅうりは輪切りにして塩もみし、軽く洗い
しぼっておく。
- ② Aの調味料を合わせておく。
- ③ 人参、白菜を塩ゆでし、しっかりと水気を切る。
※軽くしぼっても良い。
- ④ ③に①のきゅうりを合わせ、②の調味料を加えて
和える。