

# 五色なます

砂糖と酢・塩にゆずの香りをプラスすることで、あっさりした味でもおいしく食べられる和え物です。

## 材 料 4人分

・だいこん	250g（太めの千切り）
・金時にんじん	1/4本（千切り）
・きゅうり	1/2本（薄い輪切り）
・ゆず	少々（皮の黄色の部分を細く切る）
・皮むきごま	小さじ1
合わせ酢	
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/3
酢（りんご酢）	大さじ1と1/2



## 作り方

1. だいこんと金時にんじん・きゅうりは、塩（分量外）をふって混ぜ15分くらいおいてから水を絞る。
2. 1の野菜を合わせ酢の調味料とゆずの果皮で和え、ごまをふる。

- ☆ 給食では、生の野菜が使用できないのでさっとゆでて使用しています。
- ☆ りんご酢を使ったり、レモンやゆず・すだちの果汁を加えたりすると、まろやかな酸味で食べやすくなります。