

なます



ひとくちメモ

「なます」の名は、だいこんやにんじんのほかにかつて生の魚を使用したことに由来します。色合いと形が祝いの飾りに使用する「水引き」に似ているため、縁起がよいおせちとして知られます。



材料と分量 (4人分)



だいこん	100g
にんじん	40g
塩	小さじ1程度
※ ゆず風味のポン酢	大さじ2
※ 砂糖	小さじ1/2
【生のゆずがある場合※の代わりに】	
ゆず果汁	小さじ2
砂糖	小さじ2
酢	大さじ1
塩	小さじ1/2

作り方



1 だいこん・にんじんをせん切りにし、塩をふり10分くらいおいてからさっと洗って水をきる。



2 ゆず風味のポン酢に砂糖を混ぜて溶かす。だいこん・にんじんとあえる。

給食では、ゆずを絞って果汁にし、酢・砂糖・塩と合わせて調味液にしています。

一人分の 栄養価

エネルギー 15kcal
たんぱく質 0.2g



麦ごはん 牛乳 さけそぼろ
白玉ぞう煮 なます

2021年1月の給食献立より

