

料理名（ くだものなます ）



食品名	材料4人分
大根	200g
塩	少々
きゅうり	1/2本
塩	少々
柿	1/2個
酢	少々
りんご	1/3個
塩水	適量
酢	大さじ2
A 砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/2

（作り方）

- ①大根は皮をむいて、薄めのいちよう切りにし、塩をふっておく。
- ②きゅうりは薄めの小口切りにして、塩をふっておく。
- ③柿は、皮をむいて、いちよう切りにし、軽く酢をふっておく。
- ④りんごは皮をむかず、いちよう切りにし、塩水（分量外）につけておく。
- ⑤分量の酢・砂糖・塩を合わせて、合わせ酢（調味料A）を作る。
- ⑥①、②は軽く絞り、③、④は水気を切り、⑤の合わせ酢と和えてできあがり。

※分量はお好みで調節してください。

旬のかきやりんごを使った秋の一品です。酢のものが苦手な子どもでも甘い果物と一緒に食べやすくなります。夏の疲れを癒すバランスのよい料理です。

