



1 柿はいちょう切り、三つ葉は塩ゆでして3 cm 巾に切る。



2 大根を皮ごとおろします。大根の皮には、根（白い部分）の2倍のビタミンCが含まれている。



3 大根おろしの水分を少し切って、甘酢と混ぜ、柿と三つ葉を和える。



食ロス削減献立レシピ③

柿のみぞれ和え

柿は、ビタミンCが豊富で、カロテンも多く、ウイルスや細菌に対する抵抗力を強め、粘膜を強化するので風邪の予防や肌荒れに良いとされています。大根を加えることで、彩も良く。前菜や口直しの一品にピッタリです。

材料

- ・柿… 1/4 個
- ・三つ葉… 3 本
- ・大根おろし… 3 0 g
- ・塩… 少々
- <甘酢>
- ・酢… 小さじ 1
- ・砂糖… 小さじ 1
- ・塩… 少々

完食二十面相出沒中！

「小盛メニューの導入」や「持ち帰り」など、食品ロス削減に繋がる取組を行っていただいている名張市の事業者を完食二十面相出沒店として登録しています。

現在、市内13事業所に参加いただいています。会食二十面相出沒店として

テッカードの目印で

