

旬の味：四季の折々に採れる海、山、野の幸のことを旬の味といいます。静岡県は風光明媚で日本一温暖なところ。一年中旬の食材に恵まれています。旬のときにいただくとおいしく更に栄養価も高くまた手頃な値段です。旬を逃さないようにいつも興味を持って見たり聞いたり食べたりして鮮度を知る必要があります。

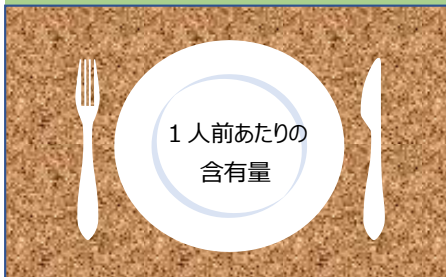


## 果物なます

2021/6/19

材料	6	人前	調味料		
もも	1	個	酢	大さじ	3
メロン	0.3	個	ラカントS	大さじ	1.5
梨	0.5	個	水	大さじ	1.5
ネクタリン	2	個	みりん	大さじ	1.5
きんこ瓜	0.25	個	塩	小さじ	0.6
ラディッシュ	3	個	プレーンヨーグル	大さじ	3
プチトマト	6	個	レモン汁	大さじ	0.5
きゅうり	1	本			
卵黄	3	個			

### 栄養成分表



109

Kcal  
エネルギー

0

ミリグラム  
コレステロール

12.4

グラム  
炭水化物

0.4

グラム  
食塩相当量

### 作り方

- ① 果物は皮を剥いて一口大に切る。きゅうりは蛇腹切りして3%の塩水につけてしんなりしたら1.5cmに切り絞る。ラディッシュは飾り切りして水に浸す。プチトマトはヘタをとり湯むきする
- ② 湯せんにして黄身酢を作る。冷めてからヨーグルトとレモン汁を混ぜる
- ③ 鉢に冷えた果物を盛り、黄身酢ヨーグルトをかける。