



No.90 2025.12

給食メニューを 作ってみよう！

ゆずぽん酢和え

材料（1人分）

えのきたけ	5 g
白菜	40 g
昆布パウダー	0. 01 g
砂糖	0. 8 g
みりん	0. 5 g
塩	0. 4 g
ゆず汁	0. 83 g

作り方

- えのきたけは石づきを取り1. 5cmぐらいに、白菜は1. 5cmぐらいに切る。
- たれを作る。
ゆず以外の調味料を加熱→ゆず汁を加える
→冷ます。
- えのきたけ・白菜を蒸し（加熱し）、
冷ます。
- ②と③を合わせる。



冬至にはかぼちゃを食べてゆず湯に入ることで、
かぜをひかずに冬を越すことができると言われて
います。
ゆずの香りにはリラックス効果があり、心と体を
休ませてくれます。ゆずの香りを楽しみながら味
わって食べてください。

