

## 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

- ① 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。
- ② 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。
- ③ えのきたけ・白菜を蒸し（加熱し）、冷ます。
- ④ 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、  
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。

