

食べて学ぼう

ゆず香和え

和え物

学びのポイント💡

12月22日は「冬至」



冬至は二十四節気の一つで、1年の中で昼が一番短い日です。この日には、かぼちゃ（なんきん）やにんじんなどの、「ん」のつく食べ物を食べると、「運盛り」といい、縁起が良いとされています。また、この時期に旬を迎えるゆずは、香りが強く邪気払いに適しているとされ、ゆず湯に入る風習があります。ゆず香和えは、ゆずの果汁を使った和え物です。ゆずのさわやかな香りでさっぱりと仕上がります。

【材料／4人分（おとな）】

- 白菜……………1枚
- 小松菜……………1株
- にんじん……………1／8本
- ★しょうゆ……………小さじ2
- ★ゆず果汁……………小さじ1／2
- ★三温糖……………小さじ1弱

【作り方】

- ①材料の下ごしらえをする。
 - 白菜は0.5cm幅の短冊切りにする。
 - 小松菜は2cm幅に切る。
 - にんじんはせん切りにする。
 - ★の調味料を合わせておく。
 - ②鍋に湯を沸かして、にんじん、白菜、小松菜の順に入れてゆでる。
 - ③野菜が柔らかくなったら、ざるにあげて水で冷やし、水気をしぼっておく。
 - ④③をボウルに入れて、★の調味料と合わせる。
- ◎ゆず果汁はお好みで調整してください。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 9kcal：たんぱく質 0.6g】