



12月 旬の素材を使ったメニュー



ふわふわ柚子団子スープ



〈1人あたり〉

エネルギー	79kcal	脂質	2.4g
たんぱく質	8.5g	塩分	1.2g
ビタミンC	18mg		

材料（4人分）

柚子(黄色の皮)	1個分
柚子(果汁)	1個分(約大さじ2)
白菜	2枚(100g)
長ねぎ	1/3本(30g)
鶏ひき肉	100g
はんぺん	1枚(100g)
黒コショウ	少々
水	4カップ
鶏ガラスープの素	小さじ3

〈作り方〉

- ①柚子は黄色の皮のみを千切りにする。果汁は絞っておく。
- ②白菜はひと口大に切り、長ねぎはみじん切りにする。
- ③ボールに1と長ねぎ、鶏ひき肉を入れ、はんぺんは手でちぎって加える。
- ④黒コショウを加えて粘りが出るまでよく混ぜ、16等分に丸めておく。
- ⑤鍋に白菜、aを入れ沸騰させる。
- ⑥沸騰したら4を入れ、火が通るまで6分ほど煮る。

ゆず（柚子）

〈柚子の栄養〉

柚子の実は11月頃に緑から黄色に色づき、爽やかな香りが特徴の果物です。

食べられるところは少ないですが、果汁にしょうゆを加えてポン酢にしたり、果皮をはちみつ浸けにして柚子茶にしたり、使い方次第では1つまると利用することができます。

栄養素はビタミンC、ビタミンEが含まれています。特に果肉よりも果皮の方が栄養豊富です。果肉や果汁に含まれる「クエン酸」は塩気を引き立てる効果があるため、果汁を料理に使うことで塩の量を少なくすることができます。

〈柚子の活用方法〉

料理で使わなかった部分はお風呂に入れて柚子湯にするのがおすすめです。柚子に含まれるビタミンEは肌をしっとりさせる効果や、香り成分「リモネン」は気持ちをリラックスさせる効果があります。