



## 12月のレシピ（1人前）

- ◎柚子鶏塩そば
- ◎春菊のお浸し
- ◎白菜とウインナーのマヨ和え
- ◎果物

### 1人前あたり

エネルギー : 599kcal  
 たんぱく質 : 27.8g  
 脂質 : 16.6g  
 炭水化物 : 86.1g



### ◎柚子鶏塩そば

#### 【材料】

- ・ そば ..... 250g
- ・ 鶏もも皮付 ..... 60g
- ・ 柚子 ..... 5g
- ・ 糸三つ葉 ..... 10g
- ◎ **A** だし汁 ..... 350ml
- 塩 ..... 0.3g
- みりん ..... 5g
- 薄口しょうゆ ..... 7g

#### 【作り方】

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。柚子の皮は千切りにする。三つ葉は3cmほどの長さに切る。
- ② 鍋に **A** を合わせて入れ火にかける。鶏肉を加えてアクをとりながら火を通す。
- ③ 茹でたそばを器に盛り②を注ぎ、柚子皮と三つ葉を散らして完成。

### ◎春菊のお浸し

#### 【材料】

- ・ 春菊 ..... 50g
- ・ ポン酢 ..... 3g

#### 【作り方】

- ① 春菊は太い茎の部分を切り落とし塩を入れたお湯で茹でる。ザルにあげ流水にさらして水気を切り4cm程度に切る。
- ② ボウルに①とポン酢を入れ和える。器に盛り付けて完成。



## ◎白菜とウィンナーのマヨ炒め

### 【材料】

- 白菜 ..... 50g
- ウィンナー ..... 10g
- 人参 ..... 30g
- めんつゆ ..... 3g
- マヨネーズ ..... 3g

### 【作り方】

- ① 白菜は4cm程度に切る。ウィンナーは斜めスライスにする。人参は3cm程度の短冊にする。
- ② フライパンにマヨネーズを入れて熱し、①を炒める。白菜と人参に火が通ったらめんつゆを入れて味を整える。お皿に盛り付けて完成。

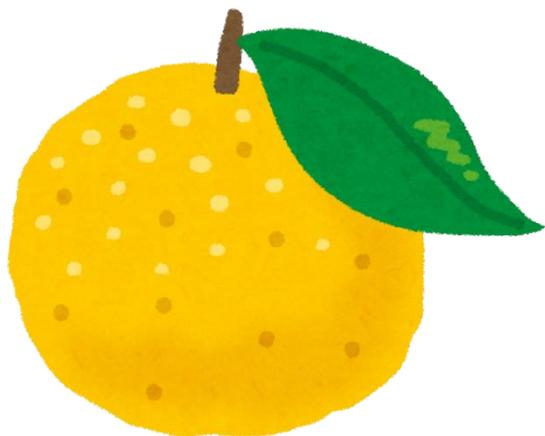


## ★豆知識★

### 柚子について

#### 栄養

柚子はカリウムやビタミンC、クエン酸が豊富で、風邪予防や疲労回復、美肌効果があります。



#### 選び方

皮にハリがあり、香りのよいものを選びましょう。  
ヘタは切り口が茶色になっていないかも確認しましょう。

#### 保存方法

ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室に保存しましょう。

#### プチ情報

ユズは大きく「本ユズ」「山根系」「多田錦」の3種類に分けられます。

本ユズは、徳島県那珂郡木頭村で選抜された系統です。

山根系は、徳島県阿南市の山根氏によって選抜されたものです。

多田錦は、種がないため料理に使いやすく、棘が少ないことから人気があります。



## 年越しそば

大晦日に年越しそばを食べるになったのは江戸時代からです。  
細く長い蕎麦のように寿命が延びることを祈願して、縁起を担いで  
食べられるようになったと言われています。

## そばの栄養

そばにはルチンという物質が多く含まれています。

ルチンは心臓疾患や動脈硬化、高血圧など生活習慣病の予防に  
役立ち、高血圧の改善や血糖値の回復作用があるといわれています。  
また細菌の侵入を防ぐビタミンCの吸収を助ける効果・効能もあります。  
ルチンを含む植物は昔から生薬として利用され、炎症や出血を抑える、  
腰痛をやわらげるためにも利用されていたようです。

## ご当地そば

わんこそば（岩手県）　へぎそば（新潟県）　戸隠そば（長野県）  
更科そば（長野県）　とうじそば（長野県）　韃靼そば（長野県）  
出雲そば（島根県）　茶そば（京都府）　瓦そば（山口県）

