

1月19日(月)

はくさい
だいこん

白菜のゆずびたし

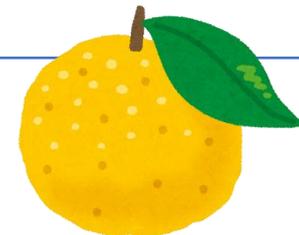
肉団子の甘酢あんかけ



ごはん

豚汁

ゆず



ゆずは、奈良時代から栽培され歴史の古いかんきつです。

夏に出回るのは「青ゆず」で、黄色く熟してから収穫する「黄ゆず」は11月ごろに旬を迎えます。

果肉に比べると、皮はビタミンCが豊富で、風邪予防や疲労回復に役立ちます。