

保育所の給食レシピ 『七草がゆ』

《材料 子ども4人分》

- ・米 60g
- ・水 420g
- ・七草 30g (せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ)
- ・塩 少々

《作り方》

1. 米は火にかける30分までに洗い、ざるに上げて水けをきる。
2. 七草はきれいに洗い、塩少々を加えた熱湯でさっとゆで、すぐ水にとってよくさらし、あと水けをしぼって細かく刻む。(好みによりゆでなくてもよい)
3. 蓋のできる鍋に1の米と分量の水、ひとつまみの塩を入れ、蓋をして強火にかける。
4. 3が沸騰したら、蓋を少々ずらし、ふきこぼれない程度の弱火にして30～40分かけてゆっくり炊いていく。
5. 4が炊き上げる直前に塩で薄めに味付けして火を止め、2の七草を加え蓋をして5～10分ほど蒸らしさっと混ぜ合わせ、最後に塩で調味する。

*かゆは、混ぜると粘りが出て焦げる原因になるので、あまりかき混ぜない方がよい。

*七草が手に入らなければ、小松菜、水菜、かぶの葉などの身近のもの2～3種使うだけでも十分です。

一人分栄養価

- ・エネルギー 55Kcal
- ・たんぱく質 1.0g
- ・脂質 0.2g

