



# 春の七草がゆ



## 《材料:4人分》

- \* 昆布 …… 10cm
- \* 米 …… 1合
- \* 七草 …… 適量
- \* 水 …… 1000cc
- \* 塩 …… 5~6g

## 《作り方》

- ①米は洗ってザルにあげ、水気をきっておく
- ②七草は細かくきざんでおく
- ③鍋に昆布と水を入れ20分程おき、火にかける
- ④③が沸騰したら昆布を取り出し、①の米を入れ、しゃもじで底の方がくっつかないように静かに混ぜる
- ⑤再び沸騰したら吹きこぼれない火加減にし、時々静かに混ぜる
- ⑥15分程したら、すずな・すずしろを入れる
- ⑦2~3分後に残りの七草を入れて火を止め、フタをして10分程蒸らして、できあがり

七草はセットで売っているのをそれを利用すると便利です。

七草…せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)

**※沸騰してから米を入れると“もったり”とした団子状にならず、上手なおかゆができますよ。ぜひ試してみてください。塩加減も好みで調節してくださいね。**



今回は除去・代替なしの行事食にしました。  
離乳食にも適しているので利用してくださいね。  
簡単に作れるので、胃腸がつかれた時には七草がなくても青菜(小松菜など)を代わりに使って食べてみてください。



みなさまにとって今年が  
幸多き年でありますように…