

ながいきレシピ No.7

七草粥～胃腸を整えましょう～

七草粥は、1月7日の朝食に食べられている日本の行事食です。

一般には、春の七草を具材に塩味で作ります。気候や降雪により全国各地で入れる具材も異なり、様々な七草粥が食されています。

お正月のごちそうで、疲れた胃の回復にとっても良い料理です。

献立名

- ・七草粥
- ・みそ汁(芋柄・大揚げ)
- ・千草焼き
- ・かぼちゃのバター炒め
- ・紅葉子・みかん



栄養価 エネルギー 469kcal たんぱく質 20.8g
脂質 12.1g 食塩 3.2g

七草粥・材料1人分

・精白米…50g ・昆布…3cm×3cm位 ・塩…0.3g ・七草…10g ・ゆず…適量

作り方

- 1、精白米をとぎ、七分粥の分量(350cc)の水、昆布、塩を入れ、炊飯器にセットする。
※炊飯器に「おかゆ」の表示がある場合は、それに合わせる。または、お好みで水分量を調節する。
- 2、七草は茹でて、細かく切っておく。ゆずは果皮のみ千切りにする。
- 3、炊き上がったら、茹でた七草とゆずを混ぜて盛り付ける。

栄養ポイント

「セリ・ナズナ・ゴギョウ(ハハコグサ)・ハコベラ(ハコベ)・ホトケノザ・スズナ(カブ)・スズシロ(ダイコン)」、これらの野菜は、ビタミン類が少ないお正月料理を補う食材です。スズナ・スズシロは消化を補い、セリには鉄分が多く含まれています。スーパーでもセットで販売されていますが、ほうれん草や三つ葉などで代用し、我が家の「七草粥」を楽しんでみてはいかがでしょうか？