

七草粥風雑炊

＜作り方＞

- ① **大根**と**人参**は短冊に切る。**しいたけ**はスライスに切る。
- ② **大根の葉**は軽く茹でてから、小口切りにする。
- ③ 鍋に**だし汁**、①を入れて柔らかくなるまで煮る。**調味料**を入れ、煮立ったらご飯を入れる。
- ④ 最後に②を入れ、軽にかき混ぜる。



●栄養価	
エネルギー	184kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	0.5g
塩分	1.5g



七草粥について

春の七草は、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）です。
この7種類の野菜を入れた粥を七草粥と言い、邪気を払い、万病を防ぐと言い伝えられており、お正月で疲れた胃を休める効果もあります。給食では、七草の中からすずしろ（大根）を入れ、子供たちにも食べやすいようににんじんとしいたけを加えた雑炊にして提供しています。



材 料 (大人4人分)		ぱくぱく・かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
大根	輪切り3cm (80g)	1.5cm長さの短冊	圧力鍋で25分加圧後 1 cm 正 方 5 mm 幅に切る	圧力鍋で25分加圧後 1 cm 正 方 3 mm 幅に切る	おかゆと具を それぞれペーストにし 別盛りにする
人参	1/4本(40g)	1.5cm長さの短冊	圧力鍋で10分加圧後 1 cm 正 方 5 mm 幅に切る	圧力鍋で10分加圧後 5 mm 正 方 3 mm 幅に切る	
大根の葉	20 g	小口切り	茹でてペーストにする		
しいたけ	3個(40g)	1 cm長さのスライス	みじん切り	ペーストにする	
だし汁	約600ml		だし汁で炊いたおかゆと 前期の具を混ぜて 調味料で味を調える	だし汁で炊いたおかゆと もぐもぐの具を混ぜて 調味料で味を調える	
塩	小さじ2/3				
しょうゆ	小さじ1強				
ご飯	1合弱				

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。

※こどもは大人の2 / 3量が目安です。