

# 七草粥風雑炊

## <作り方>

- ① **大根**と**人参**はいちように切る。生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、2 cmに切る。
- 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、万病を防ぐと言われています。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・後期 | かみかみ前期                           | もぐもぐ                             | ペースト                                 |
|-------------|--------|---------|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|
| 大根          | 3cm分   | いちよう    | 圧力鍋で25分加圧後<br>1 cm 正 方 5 mm 幅に切る | 圧力鍋で25分加圧後<br>1 cm 正 方 3 mm 幅に切る | おかゆともぐもぐの具<br>をそれぞれペーストに<br>して別盛りにする |
| 人参          | 1/4本   | いちよう    | 圧力鍋で10分加圧後<br>1 cm 正 方 5 mm 幅に切る | 圧力鍋で10分加圧後<br>5 mm 正 方 3 mm 幅に切る |                                      |
| 大根の葉        | 20 g   | 2 cm    | 茹でてペーストにする                       |                                  |                                      |
| 生しいたけ       | 3 個    | スライス    | フードカッターでみじん切りにする                 | ペーストにする                          |                                      |
| だし汁         | 約600cc |         |                                  |                                  |                                      |
| 塩           | 小さじ2/3 |         | だし汁でおかゆを炊いて<br>前期の具を混ぜる          | だし汁でおかゆを炊いて<br>もぐもぐの具を混ぜる        |                                      |
| 薄口しょうゆ      | 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。