



# 1月7日 (金)



昼食

おやつ



野菜パン (人参)  
 マカロニグラタン  
 レモンが香るさっぱりサラダ  
 具たくさんスープ  
 オレンジ

七草粥  
 麦茶

七草粥は1月7日に食べる行事食です。  
 栄養が多く含まれている春の七草「セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ」を入れ、お正月に食べ過ぎて弱った胃を休ませるためや、無病息災を願って食べられています。

### ～レシピ紹介～

#### ◀ 材料・米1合分 ▶

精白米	1合
水	米の6倍
大根	50g
大根葉	20g
かぶ	40g
かぶ葉	20g
せり	15g
小松菜	20g
三つ葉	15g
塩	小1/2

#### 【七草粥】

- ①お米を研ぎ、分量の水を入れて浸水させる。
- ②材料を切る。  
 大根…色紙切り      かぶ…厚めの色紙切り  
 大根葉・かぶ葉・せり・小松菜・三つ葉…細かく切る
- ③お米と大根・かぶを鍋に入れ中火にかける。  
 沸騰し蒸気が上がってきたら弱火にして約30分ほど火にかける。
- ④葉物野菜と塩を加え火を止めて15分蒸らす。

