

子どもが食べやすい七草風の雑炊

七草風雑炊

【 材料 】(おとな2人こども2人分)

ご飯	200g
鶏肉(こま切れ)	50g
長ねぎ	1/2 本
大根	3cm 輪切り
小松菜	2 株
だし汁	1000cc
A	塩 小さじ 1/4
	しょうゆ 小さじ 1
	酒 小さじ 1/2



【 作り方 】

- ① 長ねぎは小口切り、大根はいちょう切り、小松菜はゆでて細かく切る。
- ② 鍋に鶏肉と大根とだし汁を入れて弱火で煮る。
- ③ 鶏肉に火が通り、大根がやわらかくなったら、ご飯、長ねぎ、A の調味料を入れて煮る。
- ④ ③に小松菜を入れて、煮る。

※ 小松菜の代わりにほうれん草でも作ることができます。

★ 七草がゆ : 春の七草を入れたおかゆを食べるとその一年、病気をしないといわれます。
(春の七草) せり、なずな(ぺんぺん草)、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ
すずな(かぶ)、すずしろ(大根)

春の七草

せり・なずな・ごぎょう
はこべら・ほとけのざ
すずな・すずしろ

