



みどりこども園 2023.12.20

もうすぐでお正月がやってきますね！みなさんお正月はどう過ごしますか？  
家族でお餅つきや凧揚げなど楽しいことをたくさんして、元気よく新年を迎えられるよう  
風邪に気を付けて過ごしましょう！

## 七草がゆ

七草がゆとは、どんなものか知っていますか？  
七草がゆとは、7つの野菜を使ったおかゆのことで、  
お正月のごちそうで疲れた胃を休め、不足しがちな  
ビタミンを補ってくれる効果があるとされています。  
また、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うとも  
言われているので、無病息災を願って1月7日に  
食べるようになりました。



### 1月レシピ紹介〈七草がゆ〉

#### 【材料】(2~3人分)

- 炊いたご飯…200g
- 七草セット…1セット
- 人参…小1本
- 大根…50g
- 食塩…3g
- 水…750g
- 昆布(だし用)…3g
- 削り節(だし用)…6g

#### 【作り方】

- ① 人参、大根はせん切りにして、塩ゆでする。
- ② 七草も塩ゆでしておく。
- ③ 鍋に、ご飯とだし汁と茹でた人参、大根、七草を入れて、グツグツするまで煮て、塩を加えて味を整える。

