

1月3日～1月7日  
ピカイチおすすめレシピ



# 新七草がゆ

## 材料（4人分）

米	1合
水	5～6合
ささみ	1本
酒	小さじ1
コンソメ	1個
七草セット	200g
塩	少々

エネルギー	156 cal
食塩相当量	0.6g
七草はセットは大根葉で計算	

## 作り方

- ① 米は洗って、炊飯器の内釜に入れ、水を加えて、30分ほど浸水させる。  
（おかゆの線があれば、その線まで水を加える）
- ② ささみは筋をとり、細切りにして、酒をふっておく。
- ③ 米を浸水させたら、炊飯器の内釜にささみ、砕いたコンソメを加えて、ひと混ぜして、「おかゆモード」にして炊く。
- ④ 七草は熱湯でさっとゆでて、冷水にとり、水気をしぼって、みじん切りにする。
- ⑤ おかゆが炊けたら、茹でた七草を混ぜて、できあがり。

## ★ ワンポイントアドバイス★

炊飯器の「おかゆモード」で炊きましょう。

ほ料理/管理栄養士 恒吉いずみ

## 【七草】

せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ

七草の若菜、それらが入った七草がゆを食べると邪気が払われ万病が除かれるといわれます。