

七草ごはん



○七草ごはん材料○

- 米 3合
- 七草 1パック
- 顆粒だし 5g
- 淡口しょうゆ 大さじ2
- みりん 大さじ1

1月7日は『人日の節句』といい
七草粥を食べる習わしがあります。
保育所では“七草ごはん”にして食
べ、1年の無病息災を願いました。
お粥が苦手な方にもお勧めです！

- ①米は洗って吸水させておく
- ②七草を細かく刻み塩もみしておく（塩は分量外）
- ③炊飯器に米を入れ、水と調味料を線まで入れて
（ここで味見をし塩分を調整する） 炊飯する
- ④炊きあがったごはん②を混ぜ込む

