

## 七草粥

七草とは、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(大根)のことです。七草には風邪の予防に役立つビタミン類が豊富に含まれています。1年の健康を祈願していただきましょう！



### 材料(5人分)

米	200g
水	適量(米の分量の6.3倍)
七草	200g
塩	5g
醤油	5g

炊いたご飯を使用する場合はごはん70gと水250ml(1人分)を鍋に入れてひと煮立ちさせたあと、塩・醤油で味付けをして、最後に七草を加えます。

1. 七草はお湯で30秒ほど下茹でする。
2. 下茹ですた七草はザルにあげて流水にかけしっかりと水気を切る。
3. ①の七草をみじん切りする。
4. 米と水を鍋に入れて炊く。沸騰したら蓋をして弱火で10分煮込む。
5. 塩、醤油で味付けをする。最後に②を加えて混ぜたら完成。



## 大豆と鶏肉の煮物

ひとくち30回を目安に、よく噛んで食べましょう。

### 材料(5人分)

水煮大豆	150g
玉ねぎ	100g(中1/2個)
れんこん	100g
人参	50g
鶏肉切身	100g
炒め用油	適量
だし汁	200cc(カップ1)
砂糖	10g(大きじ)

1. 水煮大豆をザルに出し、水洗いする。玉ねぎは2cm角の角切りにする。
2. 人参とれんこんは厚さ5mmのいちょう切りにし、れんこんは水にさらす。
3. 干し椎茸は水で戻し、薄切りにする。鶏肉は2cm角に切る。
4. 熱した鍋に油を引き鶏肉を炒めたら、その他の食材を加えさっと炒める。
5. ④にだし汁、砂糖、醤油を入れ、中火で10分煮たら完成。