


No.	料理名	七草がゆ	
	(材料 1人分)		
	精白米 30g 強化米 0.1g だいこん 15g 大根葉 10g かぶら 15g かぶの葉 10g	なずな 8g はくさい 20g ほうれんそう 15g 塩 1g 水 160g	
(作り方) だいこん、かぶらは小さめに切る。米と分量の水、塩とともにおかゆを炊く。 青菜は2cmぐらいに切って、色よく塩茹でしておく。 おかゆが炊き上がったら、を混ぜ合わせる。			

[栄養価 エネルギー：127 kcal 蛋白質：3.2 g 脂質：0.4 g]

七草がゆ

七草は、七種とも書きます。七草がゆとは「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」です。正月7日の朝に、七草がゆを食べると、一年中病気をしないという言い伝えがあり、年中行事の一つになっています。

お正月のごちそうをたくさん食べた後の胃を、消化のいいおかゆで休ませ、緑色の野草に豊富なビタミンで栄養バランスを整えるのは健康のためにもよいことです。給食での七草がゆは、その時季に採れる野菜を入れています。

