

# 七草がゆ



佐野市保育園  
レシピ

保育園では小松菜とかぶを使っておかゆを作り、おやつにいただきます。

材 料 (子ども5人分おやつ用)	作 り 方
米 (75g) 0.5合 水 お米の7倍容量 小松菜 25g かぶ 25g 塩 適宜	1. 米はといで7倍の水加減にし、しばらくおく。 2. 小松菜はさっとゆでてからこまかく刻む。 3. かぶはこまかく刻み、ゆでる。 4. おかゆを炊き、最後に2、3をいれて塩で味を調える。



## 七草がゆのいわれ

正月7日の朝に、無病を祈って7種類の野菜をかゆに入れて食べます。もともとは中国の風習で、春の七草をかゆに煮込んで神に供えるとともに家族で食べ、万病・邪気をはらうために行われた行事でした。

(効能)

お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、格好の食事といえます。七草の葉菜には、ビタミンA、B、C、カルシウムなどミネラルが豊富です。

※スーパーで売っているセットを利用するといいですね。