



むぎのたね

2026年2月号
野のはな空のとり保育園

【七草がゆ】

【材料】 4人分

・ごはん	300g
・かぶ(葉付き)	1/2個
・大根	50g
・白菜	葉1枚
・せり	20g
・しらす干し	大さじ1
・だし汁	1ℓ
◎しょう油	小さじ2
◎塩	少々

1月7日に無病息災を祈願し
おやつに提供しました
*レシピのリクエストをいただきました



【作り方】

- ① かぶの実、大根、白菜は1cmの色紙切りにする。かぶの葉、せりは5mm幅に切る。
- ② 鍋にだし汁、野菜としらす干しを入れ、中火で煮る。
- ③ 大根がやわらかくなったら、しょう油、塩を入れ味付けをする。
- ④ ごはんを入れ、だし汁が半分くらいになるまで弱火でゆっくり煮込む。

ポイント

- ・炊飯器で作る場合は、炊飯釜に米1合とだし汁を目盛まで入れ、調味料と食材を加え、軽く混ぜ合わせたら、「お粥モード」で炊飯します。
- ・春の七草は「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・すずな・すずしろ・ほとけのざ」ですが、給食では子どもたちが食べやすいように、身近な野菜や、しらす干しを入れています。