

## 1月6日給食メニュー

### 七草がゆ

#### 【材料 4人分】

米	150g
大根	70g
白菜	1/2枚
かぶ	1/4個
七草	1パック
醤油	少々
だし汁	300cc
塩	2つまみ



#### 【作り方】

- ① 米は洗い、水に浸した後、炊飯器で炊く。
- ② 大根、白菜、かぶは小さめの角切りにする。
- ③ 七草は細かく切り、湯通しする。
- ④ 鍋にだし汁を入れ、②の大根、白菜、かぶを入れて煮る。  
やわらかくなったら①の米と七草を入れ、醤油と塩で味を整えて完成！

- 保育園の七草がゆは子どもたちが食べやすいようにおじや風に仕上げています。塩味だけで味付けしても大丈夫です。
- 七草は苦みが気にならなければ湯通しせずに、生のまま使用してもいいです。
- 米は生米から使用しても大丈夫ですが、水分を多くして作るようにしてください。
- 七草がゆは日本の伝統的な食文化です。ぜひ子どもたちに伝えましょう！