



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



春の七草で邪気を払いましょう

## 七草粥



一人あたりのエネルギー <b>123kcal</b>	食塩相当量 <b>0.3g</b>	調理時間 <b>約20分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

あたたかいごはん ..... 150g  
水 ..... 500ml  
七草  
すずな ..... 1株  
すずしろ ..... 1本  
せり ..... 2g  
なずな ..... 2g  
ごぎょう ..... 2g  
はこべら ..... 2g  
ほとけのざ ..... 2g  
塩 ..... 少々

### ■作り方

- ① 鍋にお湯(分量外)を沸かし、塩、七草を入れて2分程度茹でたらざるにあげて湯切りし水気を絞る
- ② せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざは1cm幅に、すずなは半分に切って薄切りに、すずしろは薄い輪切りにする
- ③ ごはんと水を鍋に入れて、中火で煮たたせ、煮立ったら弱火にして、かき混ぜながら5分程度煮る
- ④ ②を加えひと煮立ちさせたら塩を入れて混ぜ合わせて火から下ろす

cooking memo