



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.



お粥以外でも七草を食べてみよう!
七草ご飯のおにぎり



一人あたりのエネルギー 359kcal	食塩相当量 0.8g	調理時間 約5分
-------------------------------	----------------------	--------------------

この表示値は目安です

■材料 (3人分 ※1人2個として)

七草セット(100g入)…………… 1パック
すずな/すずしろ/せり/なずな/
ごぎょう/はこべら/ほとけのざ
あたたかいご飯…………… 2合分
塩…………… 小さじ1/2
炒りごま(白)…………… 小さじ2

■作り方

- ①七草をきれいに洗い、すずなとすずしろを根と葉に切り分け、根はうす切りにしておく
- ②その他の七草は根を切り落としておく
- ③鍋にたっぷりの熱湯を沸かし、すずなとすずしろを先に入れ30秒程度茹で、その後残りの葉物を入れさらに1分程度茹で、水に取り、水気をしぼる
- ④③を細かくきざみ、さらに水気をしっかりしぼってから塩をまぶす
- ⑤ごはん④とごまを加え、よく混ぜる
- ⑥⑤でおにぎりを6個にぎる

cooking memo