

～今月のレシピ紹介～

今月ご紹介したいレシピは七草粥です♪
七草粥は毎年1月7日に一年の豊作と無病息災を願って食べる行事食です。
スーパーなどでも七草パックなどが販売されますので簡単に作ることができます♪

～材料～(2～3人分)

米 1/2 合
水 600ml
七草パック 1パック
塩 2つまみ
七草(せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずじろ(大根))



～作り方～

- ・七草は食べやすい大きさに切っておき、下茹でをしておきます。(葉を茹でるときには塩を少し入れると色がきれいに出来ます)
 - ・お米は研いで鍋に分量の水と一緒に入れ、火にかけます。煮立つまでは中火、煮立ったら弱火です。
 - ・弱火にしてからは30分ほどそのまま炊きます。
 - ・おかゆが炊けたら分量の塩と下茹でした七草を入れて完成です♪
- お正月で食べすぎた胃を休めるのに、ぜひ作ってみてください♪もちろん炊けているご飯から作っても美味しくできます☆

先月の人気メニュー



サバのみそ焼き

今月の残菜が少なかった人気メニューは「サバのみそ焼き」でした♪
味噌煮も人気メニューですが、焼くことで味噌の香ばしい香りでご飯がとても進みます！