

七草がゆアレンジ

中華風七草がゆ

材料(2、3人前)

七草セット	1パック
水	700 cc
ご飯	300~320g
◎酒	大さじ1
◎中華だし(顆粒)	小さじ2
◎鶏ガラスープ(顆粒)	大さじ1~1と1/2
◎塩	小さじ1/4
しらす	小1パック(20~30g)
卵	1個
ゴマ油	小さじ1
塩	小さじ1

作り方

下準備 : 七草は水でよく洗い、泥を落とします。



○七草セット

七草の代用に使える野菜

ネギ、ニラ、大根の葉、小松菜
三つ葉、ほうれん草、白菜、ごぼう
人参、きのこ類、キャベツ

- 1 すずしろ(大根)とすずな(かぶ)は皮を剥いて薄切りにします。塩を加えたお湯で2~3分茹でてザルにあげます。
- 2 他の七草の茎は火が通るまで茹で、葉類はさっと茹でます。冷水で冷まし、水気をしぼったら6~7mm幅に刻みます。
- 3 鍋に水とご飯を入れて火にかけ、ご飯を鍋にひろげます。沸いたら弱火にし、◎の調味料で味つけをします。
- 4 弱火のまま、時々かき混ぜながらトロミがつくまで5~10分程煮ます。(鍋底が焦げ付かないように気を付けましょう。)
- 5 七草としらすを加えて混ぜます。
- 6 溶き卵を全体に回し入れたら底から大きくかき混ぜ、蓋をして火を消して蒸らします。
- 7 卵が固まってきたら、仕上げにごま油を回しかけ、完成。

※サラッとしたお粥にする場合は、ご飯を洗ってから加えるか、煮込み時間を短めにしましょう。