

# 七草ごはん

ごはん物

## 学びのポイント💡

### 春の七草

(小学校2年生国語科 「おばあちゃんに聞いたよ」)



春の七草は、「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(大根)」のことをいいます。この春の七草を入れた七草がゆは、毎年1月7日(人日の節句<sup>じんじつ</sup>)の朝に食べるのが、風習となっています。七草には、1年間の無病息災を願う意味が込められています。また、食物せんいやビタミン、ミネラルが多いので、風邪の予防や、お正月のごちそうで疲れた胃を休めるのにぴったりです。

### 【材料／4人分(おとな)】

ごはん . . . . . 茶わん4杯分

#### 七草ごはんの具

春の七草 . . . . . 1パック(約90g)

ちりめんじゃこ(かちり) . . . . . 25g

ごま油 . . . . . 小さじ1/2

★薄口しょうゆ . . . . . 小さじ2

★清酒 . . . . . 小さじ1

★食塩 . . . . . 少々

白いりごま . . . . . 大さじ2

### 【作り方】

① 材料の下ごしらえをする。

• 春の七草の大根とかぶの根は、せん切りにする。その他の七草は、1cm幅に切る。七草の葉は下ゆでしておく。

• ちりめんじゃこは、お湯をかけて、臭みをとっておく。

② フライパンを火にかけ、ごま油を入れる。ちりめんじゃこ、春の七草を入れていためる。★の調味料を入れて、さっといためる。

③ 白いりごまを入れて混ぜる。

④ ごはんに③を入れて混ぜる。



【1人当たりの栄養価 エネルギー 399kcal：たんぱく質 9.5g】