

【第70回／平成28年度1月】

冬のあったか雑炊を紹介します。

毎年1月7日は七草の節句といって、「七草粥」を食べる風習があります。今月はその七草粥にちなんで、7つの具材を入れた雑炊です。

年末年始でたくさん働いた胃や腸を整えられるように、消化が良く、胃や腸に優しい具材を選びました。しょうがの風味がよい、体の芯からぽかぽか温まるやさしい味の雑炊となっております。ぜひお試しください。



冬のあったか雑炊

材 料(4人分)

ご飯	300g (ご飯茶碗2杯)	卵	2個
大根	50g (2cm)	だし汁	600ml (水600mlと顆粒だし小さじ 1/2でも良い)
にんじん	50g (3cm)	醤油	小さじ2
長いも	40g (2cm)	みりん	小さじ2
白菜	60g (1/2枚)	酒	小さじ2
ほうれん草	60g (2束)	塩	ひとつまみ (1g)
しょうが	5g (2cm)		
万能ねぎ	5g (2本)		

作り方

1. ご飯を炊いておく。大根、にんじん、長いも、しょうがは、皮をむき、白菜、ほうれん草、万能ねぎは、根の部分を切り落とす。
2. 大根、にんじん、長いもは5mm幅のいちよう切りにする(食材の大きさによっては輪切りでも可)。白菜、ほうれん草は、3cm幅に切り、しょうがは千切り、万能ねぎは小口切りにする。
3. 鍋にだし汁、醤油、みりん、酒、塩、しょうがを加え、強火にかける。沸いてきたら中火にし、大根、にんじん、長いもを加える。大根が透き通ってきたら、白菜、ほうれん草を加える。
4. 野菜がしんなりしたらご飯を加え、ご飯がお好みの硬さになったら火を止め、溶いた卵を加えて蓋をして蒸らす。
5. 茶碗に盛って万能ねぎを散らして出来上がり。



塩1つまみは、3本の指(親指・人さし指・中指)でつまんだ量で、約1gです。
塩少々は、2本の指(親指・人さし指)でつまんだ量で、約0.5gです。

※栄養成分※

カロリー	198kcal
タンパク質	6.5g
脂質	3.0g
炭水化物	34.2g
カルシウム	50mg
鉄分	1.1mg
塩分	1.0g
食物繊維	1.5g

