

七草粥 (3~4人分)・玄米の場合

(材料) 七草 (せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな (カブ)、すずしろ (大根)、塩、醤油少々、玄米

(作り方)

①玄米を柔らかく炊く。

②七草全部をきれいに洗い熱湯の中に塩少々を入れて、さっと茹でて水にさらして、1~2 cm くらいに切る。

③炊いた玄米を鍋に入れ、水を入れ火にかける。沸騰して煮立ってきたところで弱火にし、②を入れる。塩少々と、好みに風味をそえる位のしょうゆを加えて、あっさり味付けをする。

※途中、かき混ぜると、ねばりが出るので注意します。

