

1月 七草がゆ

●七草がゆ、すごもり卵、切干大根と里芋のうま煮、さつまいも茶巾しぼり



●七草がゆ、すごもり卵風、切干大根と里芋のうま煮、さつまいも茶巾しぼり



たら ツナ 除去

アレルギー
対応献立

食物アレルギー原因物質：7品目(卵) 20品目(大豆・ごま)

アレルギー
対応献立

*七草がゆ

米	20g
水	150g
昆布(だし用)	1g
七草	6g
塩	1g

*すごもり卵

キャベツ	30g
にんじん	10g
オリーブ油	1g
塩	少々
卵	50g

*切干大根と里芋のうま煮

切干大根	3g
うす揚げ	10g
上庄里芋	30g
にんじん	5g
打ち豆	5g
ごま油	1g
砂糖	1.5g
しょうゆ	3g
みりん	1g

*さつまいも茶巾しぼり

さつまいも	70g
砂糖	7g
甘納豆	5g

七草とは、セリ、ナズナ、ハハコグサ(ゴギョウ)、ハコベ、コオニタビラコ(ホトケノザ)、大根、蕪を指します。

《作り方》七草がゆ

- ① 米は洗って水、昆布とともに鍋に入れ 30～60分浸す。
 - ② ①を強火にかけふたをせずに沸騰させる。
 - ③ 沸騰したら、軽く底から混ぜ合わせ、ふたをして弱火で柔らかくなるまで煮る。
 - ④ 七草は洗って刻みさっと湯にくぐらせ③に混ぜ、塩で味をととのえる。
- ※ご飯から作る場合は、ご飯の2倍量の水を用意します。ご飯を流水で洗うことで、短時間でサラッとしたお粥に仕上げるができます。

《作り方》すごもり卵

- ① キャベツ、にんじんを千切りにする。
- ② オリーブ油で①をさっと炒め、塩で味付けをしてからココット型やアルミカップに入れる。
- ③ ②の中央をへこませて卵を割り入れ、お湯を張ったフライパンに入れてふたをして蒸し焼きにする。

《作り方》切干大根と里芋のうま煮

- ① 切干大根は水につける。
- ② うす揚げは短冊に、里芋は4つ割りに、にんじんは花形で抜き3mm厚さに切る。
- ③ ごま油を入れた鍋に水けを絞った①②打ち豆を入れ炒める。材料が浸る程度の水と砂糖、しょうゆ、みりんを入れ汁けがなくなるまで煮る。

《作り方》さつまいも茶巾しぼり

- ① さつまいもは皮をむき、つぶせる硬さになるまでゆでる。
- ② ①をマッシュし、砂糖を混ぜる。
- ③ ラップに②のさつまいもをのせ、甘納豆を混ぜ、茶巾にしぼる。

《作り方》すごもり卵風

- ① たらをすり身にし、片栗粉を混ぜ合わせ、丸めてオリーブ油を塗る。
- ② キャベツ、にんじんを千切りにする。
- ③ オリーブ油で②をさっと炒め、塩で味付けをしてからココット型やアルミカップに入れる。
- ④ ③の中央をへこませたところに①を乗せ、お湯を張ったフライパンに入れてふたをして蒸し焼きにする。

《作り方》切干大根と里芋のうま煮

- ① 切干大根は水につける。
- ② 里芋は4つ割りに、にんじんは花形で抜き3mm厚さに切る。
- ③ 油を入れた鍋に水けを絞った①②ツナを入れ炒める。材料が浸る程度の水と砂糖、しょうゆ、みりんを入れ汁けがなくなるまで煮る。
- ④ いんげんは2cm長さに切りゆで、出来上がった③に混ぜる。

*七草がゆ

米	20g
水	150g
昆布(だし用)	1g
七草	6g
塩	1g

*すごもり卵風

キャベツ	30g
にんじん	10g
塩	少々
オリーブ油	1g
たら	40g
片栗粉	2g
オリーブ油	1g

*切干大根と里芋のうま煮

切干大根	3g
上庄里芋	30g
にんじん	5g
ツナ	20g
いんげん	10g
油	1g
砂糖	1.5g
しょうゆ	3g
みりん	1g

*さつまいも茶巾しぼり

さつまいも	70g
砂糖	7g
甘納豆	5g

ポイント

たらすり身のボールを卵の代わりにのせる。うす揚げ、打ち豆の代わりにツナを、ごま油の代わりに油を使う。

