

七草がゆ			(幼児1人分の分量) *大人は2倍にしてください
材 料	分 量	備 考	作 り 方
米	15g		<p>削節と水でだし汁を作っておく。 大根はいちょう切り、大根の葉は柔らかい部分を選んで茹で、小口切りにする。七草セットは茹で、細かく切る。 鍋に米、だし汁、大根を入れて炊く。 おかゆが炊けたら塩で調味し、大根の葉、七草、鮭、白ごまを加えて混ぜ合わせる。</p> <p>大根の葉と七草はおかゆに混ぜて時間が経つと色が悪くなるため、加えるタイミングに注意する。</p>
大根	10g		
大根の葉	少々		
七草セット	5g	細切り	
鮭フレークびん詰味付	4g	小さじ1	
白ごま(いり)	1.5g	小さじ1/2	
削節(だし用)	1g		
水	100cc	カップ1/2	
塩	少々		
			<p>エネルギー 71kcal たんぱく質 2.3g 脂質 1.2g カルシウム 25mg 鉄 0.4mg 食塩相当量 0.2g</p>

料理名の後の () の食品は特定原材料のうち使用している食品です。