

七草がゆの作り方



- ① 米は水が澄むまでよく洗い、ザルにあげて水気をとっておく



水気をとって 30分

- ② 鍋に水5カップと①を入れ、はじめは強火、ふたをはずしたら弱火で30分

※ 米粒がこぼれない
ようにしてください



上に浮いてくるおりのように
かたまりをととすくいる

- ③ 七草は洗って根元を落とし、細かくきざしておく

※ 色・風味・香りを残すため
ぐつぐつ煮ながら
ください



七草をきざんで仕上げに入れ、数分で火を止める
これがコツ!
色鮮やかに仕上がります

- ④ 塩小さじ1程度で味を整えて七草がゆのできあがり!



お米が水を吸ってゴロツクようになってきたら
仕上げに熱湯1カップを加えて
ゆるめてくださいわ!