

● 春の香りの七草あんかけごはん

栄養成分 1人分

エネルギー	408kcal
たんぱく質	12.3g
カルシウム	71mg
食塩相当量	2.4g

材料 4~6人分

米	3合
水	適量

《混ぜ込む具材》

豚ひき肉	160g
にんじん	1/2本(100g)
ごぼう	中1/2本(100g)
しめじ	1袋(120g)
小松菜	約1/3束(100g)
油揚げ	1枚

【A】

しょうゆ	大さじ2
三温糖	大さじ1
酒	小さじ2
塩	小さじ1

サラダ油	大さじ1
------	------

《あん》

だし昆布	5cm角1枚
水	400ml(2カップ)

七草詰め合わせ	1パック
---------	------

【B】

かつおだし(顆粒)	少々
しょうゆ	大さじ1
本みりん	大さじ1
水溶性片栗粉	片栗粉:大さじ1/2、水:大さじ1



作り方

〈下準備〉

鍋にだし昆布と分量の水を入れ、一晚浸けておきます。

- 1 米は洗って30分ほど浸水させてから水気を切って炊飯器に入れ、水を加えて普通に炊きます。
- 2 にんじんは2cm長さの細切りに、ごぼうはさがぎにして5分ほど水にさらし、水気を切ります。しめじは石突きを切り落としてざく切りに、小松菜は1cm長さに切ります。油揚げは沸騰した湯で油抜きをし、軽く水気を絞ってから2~3 cm長さの細切りにします。
- 3 フライパンにサラダ油を引いて中火にかけ、豚ひき肉を入れて炒めます。肉の色が変わってきたら②を入れ、全体に火が通ったらAを加え、汁気がほぼなくなったら火を止めます。
- 4 炊き上がったごはん①に③を混ぜ込み、10分ほど蒸らして味をなじませます。
- 5 あんを作ります。昆布と水を入れて一晚おいた鍋を火にかけ、かつおだし(顆粒)、しょうゆ、本みりんを加え、沸騰したら粗みじん切りにした七草を加え、ひと煮立ちしたら水溶性片栗粉でとろみを付けます。
- 6 器に④を盛り、⑤のあんをかけます。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士
松丸 奨先生

春の七草を使った料理は、新春にぜひとも味わってほしい行事食です。でも、七草の独特の香りやえぐみが苦手な子どもが多いのも事実。どうしたら食べてもらえるだろう…と悩んだ末に生まれたのがこのメニューです。ポイントは、混ぜごはん④に濃いめの味をつけること。あんに加えた七草のクセが和らぎ、子どもが好む味つけになります。