

野菜

七草がゆ

● 材料（4人分）

A	ダイコンの葉	60 g
	カブの葉	10 g
	ミブナ	20 g
	ホウレンソウ	20 g
	ダイコン	200 g
	カブ	30 g
	米	120 g
B	水	720～840 g (お好みで加減する)
	昆布	5×2cmを1枚
	顆粒だしの素	大さじ1/4
	塩	小さじ2/3



● 味・作り方の特徴、PR

捨てられがちなダイコンの葉やカブの葉も食することができます。

● 作り方

- ① Aをゆで、小さく切る。
- ② ダイコンは長さ2～3cmの細切りにする。
- ③ カブは4～8等分にし、イチヨウ切りにする。
- ④ 米を洗い、②のダイコン、Bを鍋に入れ、沸騰するまで強火、その後は弱火で煮る。
- ⑤ カブは煮えすぎないように、時間差で入れ、その後に①の野菜を入れる。

● 下関産の食材

ダイコン・カブ・ミブナ
ホウレンソウ



● 一人分栄養価

エネルギー	126 kcal
たんぱく質	3.0 g
脂質	0.4 g
炭水化物	26.8 g
ナトリウム (食塩相当量)	520 mg 1.3 g

● 食事バランスガイド

主食	0.5 っ(SV)
副菜	1 っ(SV)
主菜	0 っ(SV)
果物	0 っ(SV)
牛乳・乳製品	0 っ(SV)

