



春の七草がゆ

この作り方でお粥の概念が変わる?! おかゆが苦手な方にもおすすめです。

材料（2人前）

お七草 1セット
生米 150g(1/3合)
水 1L
昆布 5g
塩 1g

作り方

- 1 【下準備】**
昆布を水1Lに浸けておく
- 2** 土鍋に、生米と昆布だし(水出し)を昆布ごと入れて火にかける
- 3** 鍋底がふつふつとしてきたら、昆布を取り出してお米が柔らかくなるまで更に火にかける(約25分)
〈Point!〉蓋を閉めずに中火くらいで沸かすように炊くと、対流が生まれ美味しく炊きあがります
*吹きこぼれないように火加減を調節してください
- 4** スズナ、スズシロは一口大に、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザは細かく切る
- 5** 炊き始めて10分ほど経ったら、スズナ・スズシロを加える
- 6** お米が柔らかくなったら、残りの七草と塩を加えて2分ほどフツフツさせて完成

このレシピで使った商品



利尻昆布