

# 今月のオススメレシピ

2020.1  
第70回  
担当:光畑

## 第70回のテーマ「お正月おわりの胃もたれをいたわる」

皆さんの中には「七草粥」という名前を聞いたことはあっても、実際には食べる習慣がない人も多いのではないのでしょうか。今回は、本来の七草粥で使われているすずな・すずしろ以外に、普段からわたしたちに馴染みのある食材を5つ使ってアレンジした七草粥をご紹介します！



✪ 手に入れやすい食材でアレンジ！

### かんたん七草粥

#### ★材料(4人分)

- こめ…1合
- 《七草》
- ・すずな…1/2個
- ・すずしろ(葉)…2本
- ・ほうれん草…1/2束
- ・水菜…1/2束
- ・春菊…1/2株
- ・セロリ…1/2本
- ・ゴリ根…1個

- ★ しょうゆ…大さじ1
- みりん…小さじ1/2
- 酒…大さじ1/2
- ごま油…大さじ1/2
- かつお昆布だし…4カップ



#### 栄養成分(1人分)

エネルギー	207 kcal
たんぱく質	4.7 g
脂質	3.0 g
炭水化物	38.9 g
食塩相当量	0.7 g

水800mlに昆布6gを入れ、強火で熱し、沸騰直前で取り出す。昆布を取り出したらかつおぶし8gを入れ再加熱する。沸騰したら濾してかつおぶしを取り出す。

#### ★作り方

調理時間 約40分

#### 《下準備》

こめは水洗いし、30分ほど水に浸けておく。

- ①ほうれん草はさっと水で流した後、沸騰した湯に入れ、しんなりしてきたら流水で冷まし、水気を切る。  
ゴリ根はさっと水洗いし、根を切り落として外側から1枚ずつはがす。  
変色している部分があれば取り除き、もう一度水洗いする。
- ②ゴリ根以外の七草はみじん切りにする。(ゴリ根はみじん切りにしない。)
- ③炊飯器にかつお昆布だしを入れ、水気を切ったこめと②の具材と★を入れる。  
(全粥を作る時の炊飯器の既定の水の量になるようだしの量は調整してください。)
- ④炊飯が終わったら全体をなじませるように混ぜ合わせて完成！

#### ★管理栄養士からひとこと★

今回使用した七草粥の食材の栄養素についてご紹介します。

すずな・すずしろ…**ジアスターゼ**という酵素が消化を助けます。また、葉には**カルシウム**も豊富。

ほうれん草…ビタミンAの前駆体である**β-カロテン**が豊富。

水菜…実は緑黄色野菜である水菜。**ビタミンC**や**β-カロテン**による免疫力の向上に一役買ってくれます。

春菊…春菊に含まれている香りの成分は自律神経に作用。胃腸の活性化や咳や痰を抑える働きも。

セロリ…塩分を体の外に出す働きがある**カリウム**が含まれており、高血圧対策やむくみ予防におすすめ。

ゴリ根…ビタミン類だけでなくおなかの調子を整えてくれる食物繊維も豊富。

本来の七草粥に負けず劣らず、いろんな栄養素を取ることができるこのアレンジ七草粥。

お正月あとの胃もたれにもってこい！ぜひ作ってみてくださいね。