



ことりとごはん 毎日のごはんを もっと楽しく もっと美味しく

No. 242 | 雑炊風 七草粥 Seven Herb Rice Porridge



【INGREDIENTS】

春の七草

炊いたごはん

たまご

にんべん つゆの素

【COOKING INSTRUCTIONS】

1



①春の七草の準備

食べやすい大きさに切ります

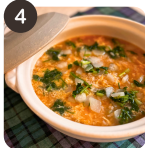
2



3



4



②春の七草を下茹でする

塩を加えて硬いものから先にさっと茹でる茹で上がったらずルへ!

③ごはんを水でさっと洗う

余分なデンプンや油分を落とすために水でさっと洗います
さらりとした仕上がりに!

④雑炊を作る

にんべいのつゆの素でお好みの味に調整して、③を加え煮立ったら溶き卵を加え火を止める。最後に②の塩茹でした春の七草をトッピングする

【TIPS】 つゆはお好みで調整してください。