調理室から

春の七草を食べる意味

・病気をしないように
・いつまでも健康で長生きするように

春の七草

七草がゆ

・春の七草	市販のもの１パック
・ごはん	３００ｇ
・水	９００ｍｌ（ごはんの３倍）
・塩	ゆでる用と調味用

１、刻んだ七草を塩を入れたお湯でゆがく。
２、鍋に七草・ごはん・水・塩を入れて炊く。