

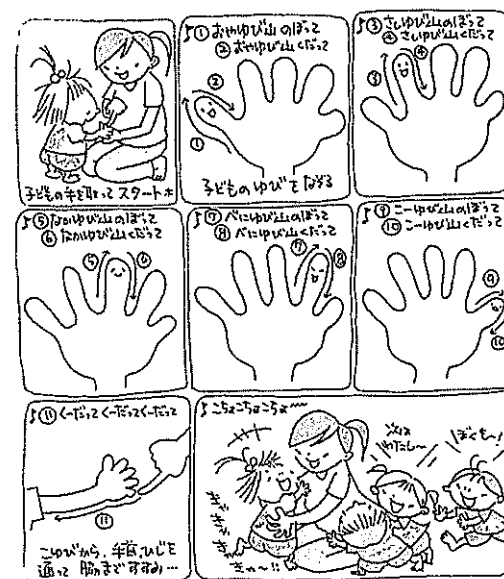
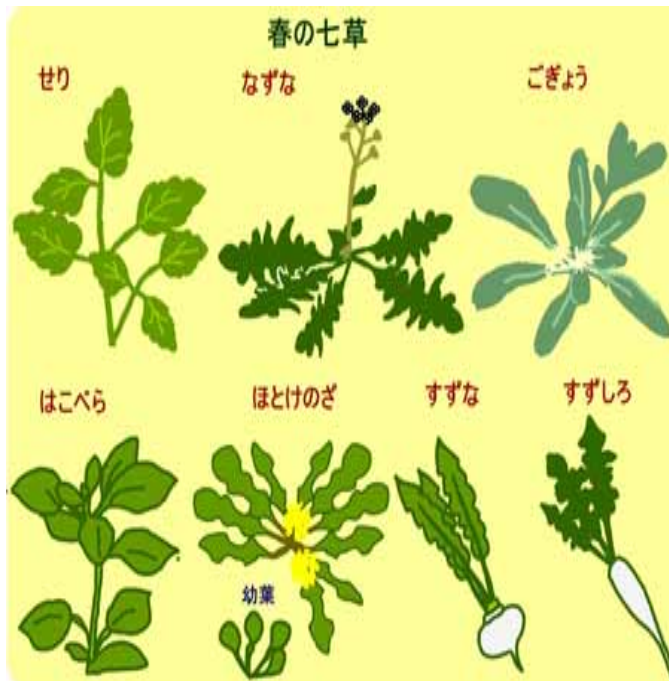
春の七草

1月7日に七草がゆを食べると、1年間健康に過ごせるといわれています。また、お正月においしいものをたくさん食べて疲れた胃を休めるために七草がゆを食べましょう。

ポカポカ温かい日、お散歩に行って春の七草を探して春を感じよう！

春の七草

せり・なずな(ペンペン草)・ごぎょう(母子草)・はこべら(ハコベ)・ほとけのざ(田平子草)・すずな(かぶ)・すずしろ(だいこん)



あけまして
おめでとう
ございます

今年も
よろしくおねがいします

冬の野菜を使った料理を食べよう！

レンコン入り松風焼き(大人2人・子ども2人分)

【材料】

- ・鶏ひき肉...150g
- ・豚ひき肉...130g
- ・長ねぎ...1/2本
- ・れんこん...小1節
- ・玉ねぎ...小1/2個
- ・パン粉...大さじ1
- ・味噌...大さじ1.5
- ・砂糖...大さじ1
- ・けしの実 適量(ケーキ材料の売り場にありませ)

【作り方】

長ねぎはみじん切り。レンコンは薄いいちょう切り。けしの実以外の材料を混ぜてこねる。オープン板にクッキングシートをしき、をのぼして敷き詰める。けしの実をまんべんなく上にふりかける。180~200 に熱したオープンに入れ15分焼く。冷めてから、食べやすい大きさに切り出来上がりフライパンでも焼けます。(古いフライパンを蓋にしてかぶせると熱が伝わり、返さなくてもふっくら焼けます。)