

七草風リゾット

令和5年度 食物栄養学科 2年 春藤 ななみ 高村 綾子 瀬戸 陽和 土屋 涼香

【1人分】エネルギー 375kcal 炭水化物 56.9g たんぱく質 13.0g 脂質 12.0g 塩分 1.5g 食物繊維 2.5g



【材料(2人分)】

- ベーコン……………2枚 大根の葉……………20g
- 玉ねぎ……………1/4個 かぶの葉……………20g
- ニンニク……………1片 水菜……………20g
- 米……………120g ぶなしめじ……………50g
- お湯……………160cc 黒コショウ……………少々
- コンソメ……………小さじ1 小ねぎ……………6g
- A 牛乳……………160cc
- 粉チーズ……………大さじ2

【作り方】

- ①深めのフライパンに、1cm幅に切ったベーコン、みじん切りにした玉ねぎ、ニンニクを入れて中火で炒める。
- ②玉ねぎに火が通ったら米を加えて全体を炒め合わせる。
- ③お湯とコンソメを加えて蓋をし、弱火で15分煮込む。
- ④Aを加え、刻んだ大根の葉、かぶの葉、水菜を入れて、混ぜながら煮る。ひと煮立ちしたら、石づきを取って割いたしめじを加える。
- ⑤コショウで味を整え、器に盛ったら小口切りした小ねぎをちらす。

1月は、七草粥をヒントにした現代風リゾットです。無病息災を祈り、年末年始の疲れた胃腸をいたわる消化に良いメニューとしました。今回は、七草のうち比較的手に入りやすい野菜であるスズナ（かぶ）とスズシロ（大根）を使用しました。七草粥には加えないきのこを使うことでビタミンDの摂取もでき、カルシウムの吸収率向上も期待できます。コンソメで洋風の味付けにしたので、どの世代でも食べやすいリゾットになっています。コンソメで洋風の味付けにして世代を問わず食べやすいリゾットに仕上げました。

けんこう標語

1月は伝統料理を
楽しみましょう

瀬戸
陽和

正月は暴飲暴食気を
付けよう！

土屋
涼香

1月は食べすぎ注意！
運動しよう！

春藤
ななみ

体を冷やさず、温かいものを
食べましょう

根井
胡桃

優しい味付けで、
胃をいたわろう！

高村
綾子

2025
1

January
令和7年

2024 日 月 火 水 木 金 土
12 1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30 31

2025 日 月 火 水 木 金 土
2 3 4 5 6 7 8
9 10 11 12 13 14 15
16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
29	30	31	1 ●元日 (先勝)	2 (友引)	3 (先負)	4 (仏滅)
5 (大安)	6 (赤口)	7 (先勝)	8 (友引)	9 (先負)	10 (仏滅)	11 (大安)
12 (赤口)	13 ●成人の日 (先勝)	14 (友引)	15 (先負)	16 (仏滅)	17 (大安)	18 (赤口)
19 (先勝)	20 (友引)	21 (先負)	22 (仏滅)	23 (大安)	24 (赤口)	25 (先勝)
26 (友引)	27 (先負)	28 (仏滅)	29 (先勝)	30 (友引)	31 (先負)	1



学校法人野又学園
函館短期大学



函館短期大学
ホームページ

