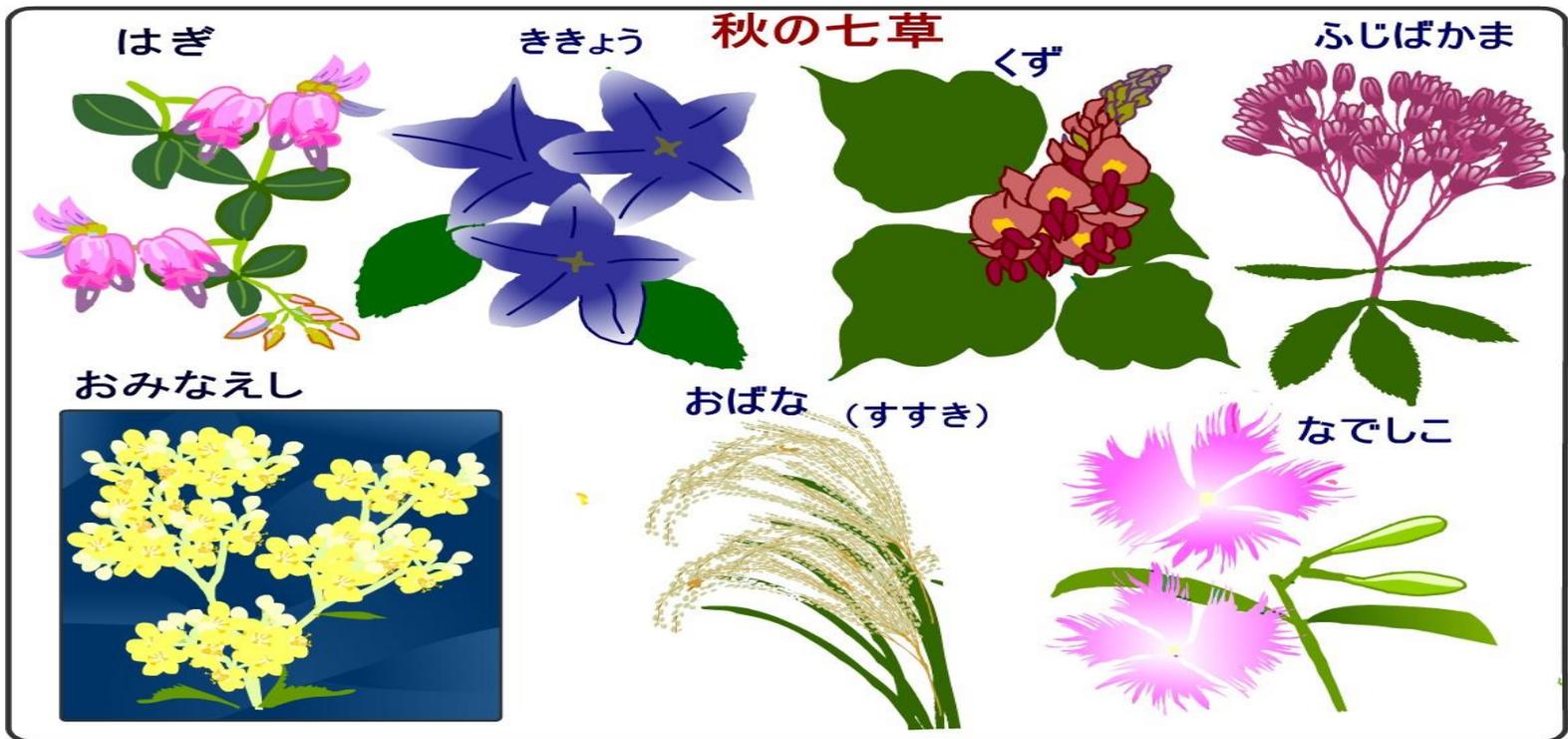




# 秋の七草、知っていますか？



春の七草があるように、秋にも七草がある事を知っていますか？  
 春の七草は七草がゆにして、無病息災を祈るものですが、秋の七草は食べるのではなく、主に美しさを鑑賞して楽しめます。  
 ただし、葛根湯の主薬である葛は、風邪のひき始めにくず湯として愛用されています。



## ★こども園おすすすめメニュー ちいめん卵とし★

<材料> (大人4人分)

ちいめん…40g

干しあみ…8g

卵…3個

人参…80g

油…適量

醤油…小さじ2杯

砂糖…小さじ2と1/2杯

①ちいめんは湯通ししておく。人参は千切りにする。

②卵を溶き、①と干しあみ、醤油、砂糖を入れてよく混ぜる。

③フライパンに油を入れて熱し、②を入れて、混ぜながら炒める。

④人参と卵に火が通ったら、出来上がり。