

食べ
ごよみ

おせち料理・七草がゆ

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。

一方、七草がゆは1月7日の人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきた物です。



松風焼き

材料(子ども1人分)

鶏ひき肉	24 g	木綿豆腐	16 g
たまねぎ	8 g	あおのり	0.1 g
片栗粉	2 g	しょうゆ	0.2 g
みそ	2.5 g	みりん	1 g
ごま	1 g		

作り方

- ①豆腐は、水切りをする。
- ②たまねぎは、みじん切りする。
- ③ボウルに鶏ひき肉、①、②、片栗粉、しょうゆ、みそ、みりんを入れよく混ぜる。
- ④鉄板にオーブンシートをひき、③を2cm程度の厚さに敷き詰め、上からごまとあおのりかける。
- ⑤④をオーブンで焼く。

200℃ 15分程度

フルーツきんとん

材料(子ども1人分)

さつまいも	40 g
パイン缶	8 g
さとう	3 g
食塩	ひとつまみ

作り方

- ①さつまいもは、適当な大きさに切り、茹でるか蒸す。
- ②①をなめらかになるように潰し、砂糖、ひとつまみの塩を加え混ぜる。
- ③パインは、小さめの角切りにする。
- ④②が冷めたら③を加え混ぜる。