



令和2年

1月

No.20

家族で祝う 行事食☆

行事食とは、季節折々の伝統行事や特別な行事の際にいただく華やいだ料理や食事のことをいいます。

その季節の旬の食材を取り入れたものが多く、季節の風物詩の一つにもなっています。



～家族の幸せや健康に
願いを込めて～



1年の初めにいただく行事食は、お正月の「おせち料理」です。おせち料理は、煮物や焼き物、酢の物など色々な料理を重箱に詰めて作りますが、それらの料理には縁起物の食材が多く使われています。このように、行事食には家族の幸せや健康を願ったものがたくさんあります。

年間の行事食一例

- 1月 正月（おせち料理）
- 2月 節分（恵方巻）
- 3月 桃の節句（ちらし寿司）
- 5月 端午の節句（柏もち・ちまき）
- 7月 七夕（そうめん）
土用の丑（うなぎ）
- 9月 お彼岸（おはぎ）
十五夜（月見団子）
- 12月 冬至（かぼちゃ・小豆粥）
大晦日（年越しそば）

子どもが喜ぶ☆ 簡単レシピ

三色 揚げ餅



お正月に残ったお餅で
アレンジおやつ！

【材料 お餅 3個分】

・切り餅 3個

＝海苔味＝

・青のり 小さじ1

＝カレー味＝

・カレー粉 小さじ1/4

・マヨネーズ 大さじ1

＝ごましお味＝

・黒いりごま 小さじ1

・塩 小さじ1/4

【作り方】

- ①切り餅を1.5cm角に切り、170～180℃に熱した油でカラッと揚げる。
 - ②ボウルに3種類の調味料をそれぞれ合わせておく。
 - ③揚げた餅を3等分し、ボウルに入れ、味をからめる。
- ※きな粉やしょう油など好みの味にチャレンジしてみてください！