



五平もち

中部地方の郷土料理である五平もちを保育所のおやつ用にアレンジしました。

甘じょっぱく食べやすい味付けなので、幅広い年代の方に楽しんで頂ける一品です。

小腹が空いたときにどうぞ。



● 材料(4人分)

・米	0.8合(120g)	・醤油	大さじ1
・小麦粉	24g	・砂糖	大さじ1
・牛乳	28ml	A 料理酒	大さじ1
		・すりごま	大さじ1
		・みりん	大さじ1

● 作り方

- ①炊いたごはんに、牛乳で溶いた小麦粉を加えて混ぜる
- ②マッシャーで潰して、ごはんを楕円形に成形する
- ③調味料 A を小鍋に入れてひと煮立ちさせ、タレを作る
- ④楕円形にした②のごはんを③のタレにくぐらせ、オーブン 180℃で約 10 分焼く
- ⑤残った③のタレを焼きあがった五平もちにお好み量かける

1人分 ◎エネルギー163kcal ◎食塩相当量0.4g ◎たんぱく質3.1g

監修：保育課保育担当（栄養士）

Art & Culture

鴻巣市文化団体連合会に加盟する団体の作品を紹介します。

ー フラワースークルハーモニー ー 〈フラワーアレンジメント〉



ウェディングブーケ
吉野あつ子

ー 寿桜会 ー 〈和紙絵〉



京都の冬
服部久子



散歩道より
岡崎和子



サマーリース
田村和子



フラワーコンチェルト
坂本愛子



秋景
八巻幸枝