



ミートソーススパゲティ  
グリル野菜をのせた彩りサラダ  
野菜スープ  
フルーツポンチ

ぼたもち  
牛乳

「ぼたもち」は春のお彼岸に食べられます。  
由来は小豆を牡丹の花に見立てたことから「ぼたんもち」と呼ばれていたものが、「ぼたもち」に変わったとも言われています。  
形は似ていますが、秋のお彼岸に食べられるのは「おはぎ」です。  
日本は四季折々の自然に恵まれているので季節によって名前が異なる食べ物があります。  
「ぼたもち」で春を感じてみてはいかがでしょうか。

～レシピ紹介～

《 材料・子ども5人分 》

|     |      |
|-----|------|
| 精白米 | 1合半  |
| もち米 | 1/2合 |
| 小豆  | 100g |
| 砂糖  | 大7   |
| 塩   | 少々   |
| きな粉 | 大2   |
| 砂糖  | 小2   |
| 塩   | 少々   |

【ぼたもち】

《作り方》

- ①精白米ともち米を研ぎ炊く。
- ②小豆に水を入れ一度沸騰させ、水を切る。
- ③もう一度水を入れ、小豆が軟らかくなるまで煮る。
- ④軟らかくなったら、砂糖を3回に分けて入れる。  
この時は焦げやすいので、へらで混ぜる。
- ⑤最後に塩を入れ、味を調える。
- ⑥きな粉・砂糖・塩を混ぜておく。
- ⑦炊けた御飯を食べやすい大きさに丸める。
- ⑧それぞれ小豆ときな粉をつけて完成。

