

河北の食育だより

12月です！クリスマスがやってきますね♪
プレゼントは何にするか決まりましたか？
おいしい食べ物もいっぱい食べられるので
いっぱい食べて元気いっぱい年を越しましょう♪

世界の
クリスマスマニューや
知ろう

フランス ラビンロティ(うさぎ料理)

うさぎのグリルやローストを
いただくらしいです。
貴族の伝統料理として古くから
発展してきた食文化です。

ポーランドやチェコ カルフ・フェンフラウ(鯉料理)

中欧の国々では鯉を食べる
習慣があります。揚げて
食べるのが一般的ですが煮た
り焼いたりすることも。

イタリア カンネッローニ

ひき肉や野菜を筒状のパ
スタに詰めてチーズなど
と一緒に食べる。

イギリス クリスマスブティング

クリスマスの5週間前に作る。
ドライフルーツがいっぱい入ってい
る。お願い事をしながら混ぜるらし
いです☆彡



用意するもの ↓

ホットケーキミックス 200g

牛乳 100ml

たまご 1個

魚肉ソーセージ 4本ほど

飾り↓(好きなもの用意して
ね)

フリット

マーブルチョコ

ケチャップ

一緒に作ってみよう Q ☆

1. 魚肉ソーセージを 1.5 cm位に切る
2. ボウルに卵を割り牛乳とホットケーキミックスを混ぜる。
3. ①につまようじを刺す。(気をつけてね)
4. 190℃の油で揚げる。(大人の人にお願ひしてね)
5. 飾りつけをする!! 完成 !!