

# 河北の食育だより



世界の  
クリスマスメニューを  
知ろう

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

いっぱい食べて元氣いっぱい年を越しましょう 🎉

## フランス

### ラビロティ(うさぎ料理)

うさぎのグリルやローストを  
いただきます。

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

### カルパフェスラウ(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。

## 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

### クリスマスプディング

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)

フルーツ

マーブルチョコ

ケチャップ



## 一緒に作ってみよう 🔍 ☆



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。(大人の人をお願いしてね)
5. 飾りつけをする!! 完成!!