



我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなきちさん

作ってみましょう 保育園給食レシピ!!

五平餅

【材料】子ども6人分

精白米	1合
味噌	大さじ1
砂糖	大さじ2
白すりごま	大さじ1強
みりん	大さじ2強

〈子ども1人分〉

・エネルギー	130kcal
・たんぱく質	2.4g
・脂質	1.5g
・塩分	0.4g

【作り方】

- ① お米を洗い、水量を少し多めにしてやわらかめに炊く。
- ② 鍋に、味噌、砂糖、すりごま、みりんを入れて煮る。
- ③ 炊きあがったごはんを軽くつぶし、小判型に丸め、クッキングシートを敷いた天板に並べて160℃で5分程度焼く。
- ④ ②のたれを表面に塗り、再度5分程度焼く。(焦げ目がつく程度)



五平餅は、中部地方南部の山間部に伝わる郷土料理。つぶしたご飯を串焼きにしたものです。神道において、神にささげる「御幣(ごへい)」の形をしていることから名づけられたとするのが一般的ですが、五平、五兵衛という人物が飯をつぶして味噌をつけて焼いて食べたのがはじまりとする説もあります。

いずれも、江戸時代中期頃に作られ、米が貴重だった時代、お祭りやお祝いのハレの食べ物として食べられていました。

