



## ぼたもち（おはぎ）

### 子ども 1 人分の栄養価

エネルギー 166kcal

タンパク質 3.6g

脂質 2.2g

塩分 0.0g

3月のお彼岸に合わせた献立です。

### ◆材料 お米 1 合分

お米	1 合
きな粉	大さじ2
砂糖	小さじ4
塩	少々
黒すりごま	小さじ4
砂糖	小さじ4
塩	少々

### ◆作り方

- ① お米を炊く。
- ② きな粉・砂糖・塩と黒すりごま・砂糖・塩をそれぞれ混ぜておく。
- ③ 炊けたお米をすりこぎなどで、半殺し（半つぶし）にする。
- ④ ③を食べやすい大きさに丸め、②のきな粉・黒ごまをまぶして出来上がり♪♪



### ぼたもち？おはぎ？

ぼたもちは“春のお彼岸”と呼ばれる3月21日頃によく食べられます。春のお彼岸は、自然や生きているものすべてに『感謝』を伝える日です。ぼたもちは9月は「おはぎ」と呼ばれます。同じ食べ物なのに、季節によって呼び方が違うのはなぜでしょう？それは、「ぼたもち」は3月に咲く牡丹の花、「おはぎ」は9月に咲く萩の花にちなんで名付けられたからです。季節のよって呼び名が違うなんて、おもしろいですね。

※諸説あります。

牡丹



萩

