



こ しょう いく
子どもの食育シリーズ3

ぎょう じ しょう つく だん ご
行事食を作ろう(お団子)



つき み じゅうご や むかし あき めいげつ ちゅうしゅう めいげつ つき かんしょう
お月見(十五夜)は昔から秋の名月(中秋の名月といいます)といい、月を鑑賞します。

つき み さといも だん ご かざ さといも あき しゅうかく いわ し そん
お月見には、すすきや里芋、お団子を飾ります。里芋には、秋の収穫を祝うことと子孫
はんえい い み
繁栄の意味があります。

りょうり しょうちゅうどく
料理をするときは食中毒にならないよう
て よ あら
手を良く洗いましょう。



だん ご
お団子の
つく かた
作り方
にんぶん
(4人分)

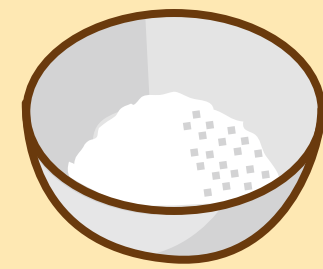
あんこの
さい りょう
材料

※あんこは缶詰などの
でき あ
出来上がりのものが
みせ う
お店で売っています。

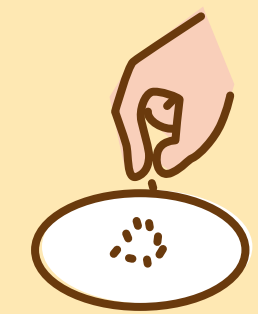
あずき 小豆・・・60グラム



さ とろ 砂糖・・・40グラム



しお すこ ゆび
塩・・・少し(指でひとつまみ)



だん ご
お団子の
さい りょう
材料

しら たま こ 白玉粉・・・150グラム



※もち米の粉でお団子用として
売っています。

じょうしん こ 上新粉・・・150グラム



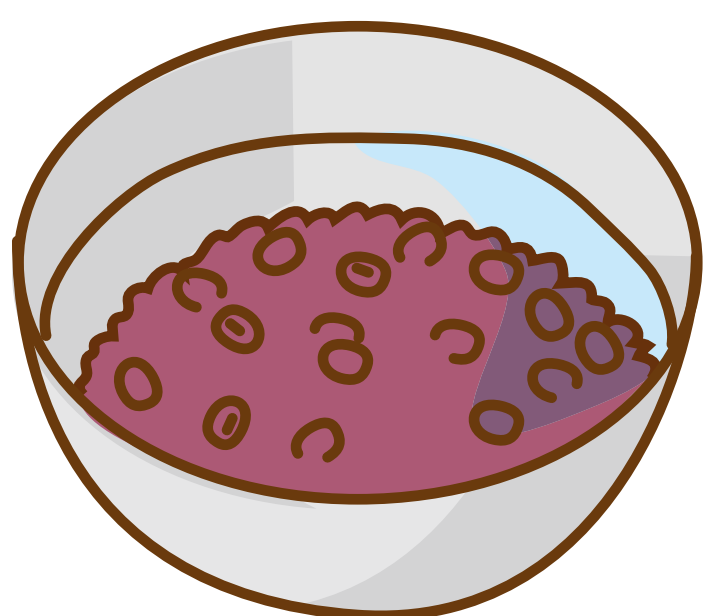
※うるち米の粉でお団子用として
売っています。

みず 水・・・280ミリリットル



つく かた
あんこの作り方

1 あずき ぜんじつ みず
小豆は前日から水につけておく。



あずき みず
小豆を水につけたもの



2 みず
水につけた小豆を鍋に入れ弱火で煮る。
水が少なくなったら水をたしてやわらかく
なるまで煮る。



3 あずき さ とろ
小豆がやわらかくなったら砂糖と
しお 塩を加えて水分がなくなるまで煮る。



あんこのできあがり



だん ご
お団子の作り方

1 しら たま こ じょうしん こ みず すこ
白玉粉と上新粉をまぜて、水を少しずつ
加えて練る。耳たぶ位のやわらかさにする。
お団子にまるめる。



2 なべにお湯をたっぷり沸かし、お団子を
い 入れてゆでる。お団子が浮き上がって
きたらすくって水に入れる。



だん ご
お団子をあんにからめて
できあ
出来上がり。

できたー！

