

## 6月 主な行事食



### 群馬県の伝統食「混ぜご飯」



- ご飯
- ねぎこんコロッケ
- 五目ご飯の具
- 田舎汁
- 牛乳

混ぜご飯は「かてめし」とも言います。米が貴重だったころ、雑穀や野菜、芋などを混ぜ、量を増やして食べていました。混ぜ込む具材は、地域や季節により異なります。今回はとり肉、にんじん、油揚げ、凍り豆腐、こんにゃく、しいたけを入れて作りました。