

栄養教室クッキング編

「おやこサマーキッチン」

を開催しました ✨



令和6年7月28日（土）栄養教室クッキング編「おやこサマーキッチン」を開催し、10組（23名）の方が参加されました。

最初に3品のレシピを実演し、その後各班に分かれての実習です。市販のカレールーを使用せず3種類の香辛料を使った「野菜たっぷりチキンカレー」、「カニカマとアボカドの塩昆布サラダ」、寒天を使用したゼリー「フルーツボンボン」を作りました。

子供たちと保護者の皆様は和気あいあいとした中で協力して手際よく調理していきました。

作った3品はお持ち帰りに、調理終了時には優しい甘さのマシュマロヨーグルトを試食し「おいしい！」「もっと食べたい！」とのご感想をいただきました。今回の体験を通してご家庭で料理を作るきっかけとなり、また夏休みの楽しい思い出になれば幸いです。

