

栄養教室クッキング編

「楽しい夏休み 簡単ワンプレートランチを作ろう」
を開催しました 



令和7年7月27日（日）栄養教室クッキング編「楽しい夏休み 簡単ワンプレートランチを作ろう」を開催。
7組（18名）の方が参加されました。



最初にレシピを実演し、各班に分かれて実習です。トマトケチャップ、ウスターソースをベースに作る「お野菜たっぷり タコライス」や「油揚げ和風コロッケ」、暑い夏にピッタリ「オクラの冷や汁」、デザートに「米粉とパインのタルトタタン」「フルーツヨーグルトバーグ」を作りました。



子供たちは元気いっぱい！参加者の皆様は和気あいあいと、玉ねぎのみじん切りなども一生懸命に取り組んで、協力して手際よく調理していきました。

保護者様から「毎日の食事作りは大変なんだよ」とお子様にお話しされて、とても実感されている様子でした。基本お持ち帰りでしたが、タコライス、冷や汁、ヨーグルトバーグを試食。「おいしい！」とのご感想をいただきました。夏休みをいっぱい楽しんで、ご家庭で料理を作るきっかけや楽しさを知っていただけたら嬉しいです！

