

夏休み子ども講座 **クッキング教室**

8月3日(木)午前10時～午後1時



先生 中浜地区食生活改善推進員



今日のメニューと作り方を説明



しっかり食改の人がつき添って一緒に作っていました。



やさしいオムレツ

卵・合いびき肉・キャベツ・たまねぎ・ピーマン。ニンジンと調味料を高密度ポリエチレンの袋の中に入れて、鍋の大きさにあったざるを入れて、その中で加熱して固めます。

- ・メニュー
- ★とろけるパンナコッタ
- ★やさしいオムレツ
- ★カンタン！サラダちらし寿司



みんなで作る楽しさと自分で作った料理はとてもおいしかったです。



とろけるパンナコッタ

粉ゼラチン・水
牛乳・生クリーム・砂糖・バニラエッセンス

カンタン！サラダちらし寿司

ごはん・ツナ缶・プチトマト・レタス
スライスチーズ・寿司酢

いろいろな種類の野菜を食べることが出来るメニューでした。

