

弘前市市民参加型まちづくり1%システム対象事業

げんき キッズ クッキング
元気になる KIDS COOKING!

おなべで炊くごはん・うまみたっぷり汁

平成27年 11月14日 土 10:00—12:00

会場 清水交流センター 調理室

対象 こども（小学生未満のお子様は保護者の方と一緒にご参加ください。）

材料費 300円 申し込み締切：11月7日（土）



おなべで炊くごはん

お米のとぎかた、水加減に火加減。

コツをつかめば、おなべで簡単にご飯が炊けますよ。炊きたてのごはんの味くらべをした後、塩おむすびを作ります。だれのおむすびが一番おいしいかな？



うまみたっぷり汁

かつお節と昆布でとるスペシャルなだしを使って、おいしい汁をつくります。

だしの香りと味を、楽しんでくださいね。



元気になる KIDS COOKING



持ち物



ごはんを中心とした「日本型食生活」は健康的で栄養バランスに優れています。

元気な体づくりと将来の生活習慣病予防のため、「日本型食生活」を取り入れてみませんか。

- ・エプロン・三角巾・手拭き用タオル
- ・ふきん（食器をふきます）



食材は米、味噌、塩、かつお節、昆布、季節の野菜です。
子ども達の健康を考え、旬の素材や吟味した食材を使用します。
（卵・乳製品は使いません。）

お申込み
お問合せ

お電話またはE-mailでお申し込みください。
（工藤・090-9747-7480 ・ 船水・080-1842-6159）
E-mail : hanakafamily@gmail.com

美育・食育 はなか 検索

