

いわきっずクラブ

小学生のための料理教室



講師の弘前市食生活改善推進委員会のみなさん

12月3日(土) 11人参加

毎年続けている「自分でつくる休日ランチ」
今回は2人分の持ち帰りです
おうちの人にも食べてもらえたかな？

初めにデザートを作って
冷やしておきます
「マシュマロバナナヨーグルト」



ちゃんと火が着いたか
たしかめて…と



次に作るのは、
「スイートポテトサラダ」
さつまいもを切って、煮て…

最後はメインの「お米バーガー」
ごはんでバンズを作ってから、
野菜とお肉を炒めます

焼肉のたれ、いいにおい！



実習のあとの講義
今回のテーマは「飲み物の糖分」
コーラ 500ml に砂糖 50g !!



くずれないようにぎゅーっとね

できあがり

