

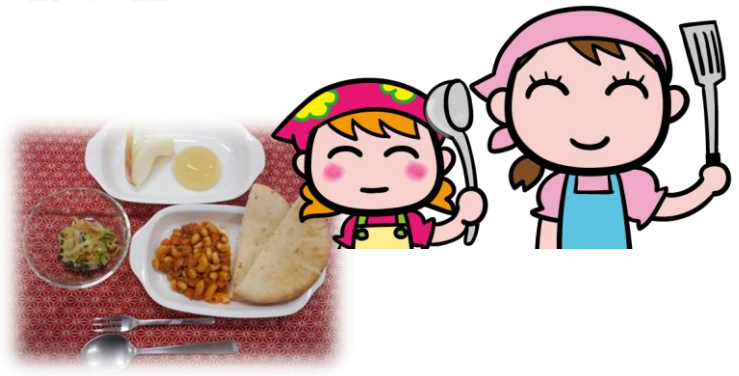
親子料理教室を開催しました

日にち：平成 28 年 11 月 5 日（土）

会 場：ウィリング横浜

献立名：ピタパン チリコンカーン

野菜サラダ りんごゼリー



はじめに食育として、本財団食育推進係の田中より『大豆の変身』の話をしました。

次に、料理の作り方を、鈴木から説明しました。



にんじん、たまねぎ、キャベツ、だいこん、こまつな、にんにく、すべての野菜は、横浜市内産を使用しました。



いよいよ、調理開始です。みなさん上手に作っています。

ケチャップ類を煮て
酸味を飛ばします



お父さんも
参加です



ゼリーはうまく
固まるかな？



チリコンカーンの
にんじん・たまねぎを
切っています



ドレッシングも手作
りの野菜サラダです



炒め始めると、
にんにくの良い香りが
してきましたよ♪

どのテーブルもおいしく出来ました。



【みなさんの感想】

○一緒にテーブルになった親子さんと一緒に協力しながら料理ができて良かったです。スタッフの方にもご協力頂けて心強かったです。

○包丁を家でなかなか使わせる機会がないので、一緒に行う事ができて良かったです。

○給食のメニューでチリコンカーンがいちばん好きだそうで、今日の料理教室はとても楽しみにしていました。作り方がわかって家でもできそうです。

○みんなと協力して、とても良い体験ができました。チリコンカーン、私も今日初めて食べました。とてもおいしかったです。

○今日は、チリコンカーンを作って、給食よりおいしく作れました。また来たいです。

○親子で楽しく料理を作る事が出来ました。家でも作ってみようと思います。サラダがとてもおいしかったです。

○楽しかったです。大豆を家庭で使う機会が少ないので、これからチリコンカーンをちょくちょく作ろうと思います。

ご参加のみなさま、ありがとうございました。