



- ★焼きカレーパン作り (7/17)
- ★デコパージュでマイボトルを作ろう (7/20)
- ★親子 de 発酵食品大研究 (7/27)

暑い日も食べたくなる焼きカレーパン作り

◆食欲をそそるカレーをパンの生地包んで、こんがり焼き上げました。揚げていないのでヘルシーなパンが出来上がりました。

〔参加者の声〕

- ・カレーパンは初めて作りました。食べるのが楽しみです。
- ・揚げないカレーパン。この企画がとても良かったです。
- ・単時間でしたが、とても楽しいひとときでした。



デコパージュでマイボトルを作ろう

◆この季節に活躍する水筒にデコパージュでかわいい絵柄をつけました。みなさん、自分好みの水筒に仕上げていました。本物のホタテ貝も素敵に変身。夏らしい作品が出来上がりました。

〔参加者の声〕

- ・親切な先生がとても良かったです。水筒は毎日使えるものなので、ありがたい。この夏は、この水筒で乗り切りたいと思います。
- ・楽しかったです。みんなで一緒に作るのはおもしろいです。



親子 de 発酵食品大研究!!

◆日頃、何気なく食べている「味噌」「醤油」などの調味料や「チーズ」「ヨーグルト」など、発酵されている食品について基礎を教えてくださいました。また、これらの発酵食品を使った簡単美で美味しいランチプレートも作って試食しました。

(お子さんの感想)

- ・発酵のこともよく知ることができて、塩麴など知らなかった調味料もよく知れた。
- ・あまり、こういうことをやったことがなかったから、こうやって作るんだ・とか色々わかったし楽しかった。
- ・ハンバーグをつくることができたのが嬉しかった。

(保護者の感想)

- ・麴菌の使い方がよくわかり、ハンバーグのつなぎになるというのが目からウロコでした!
- ・麴を使って料理をしたことがほぼなかったので親子で新しいことができて良かったです。



発酵ワンプレートランチ・献立

- * 醤油麴の煮込みハンバーグ
- * 乾物炊き込みご飯
- * 小松菜と大根の皮のきんぴら
- * 大根とワカメの味噌汁