

中高生 対象

★自分で作って皆で食べよう★

令和5年度主催事業  
あいぱれっと



# i-Cooking

キーマカレーとミニパフェを作るよ！難しい調理工程はないので、安心して参加してね！  
参加はひとりでも、お友だちとでもOK！2人1組で調理をしていくよ😊



## キーマカレー

みじん切りにした野菜の甘味と挽き肉の旨味にスパイシーなカレールーが絶妙にマッチ。

[使用食材] カレールー・人参・玉ねぎ・エリンギ・ニンニク・合いびき肉(牛+豚)・トマト缶・パセリ・オリーブオイル・米



## ミニパフェ

カステラとヨーグルト、いちごやバナナなどのフルーツを使用した簡単・美味しいパフェ。

[使用食材] いちご・ブルーベリー・バナナ・ヨーグルト・ホイップクリーム・カステラ・ブルーベリージャム・チョコソース

## サラダ

[使用食材] レタス・ロメインレタス・人参・紫キャベツ・グリーンリーフ・サニーレタス・ベビーリーフ・パプリカ赤・ミニトマト・モッツァレラチーズ・ドレッシング2種類(イタリアン・シーザー)

日付 **2024年3月20日(水・祝)**

時間 10:30～15:00

会場 調理室

対象 中高生年代(中1～19歳)

費用 無料

講師 関根 敦子氏(管理栄養士)

定員 先着8名

持物 エプロン・バンダナ・マスク(調理時に着用)

申込 2月17日(土)～3月18日(月)

中高生生活動スペース窓口または電話  
※窓口・電話ともに12～13時は受付時間外です。  
※定員に達し次第、受付終了となります。  
※アレルギー対応はしておりませんのでご了承ください。

さいたま市子ども家庭総合センター『あいぱれっと』指定管理者アイル・オーエンスグループ あいぱれっとHP

TEL : 048-829-7043

受付時間 9:00～20:00(水曜日、12/29～1/3休館)さいたま市浦和区上木崎4丁目4番10号 1階

※駐車場は数に限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

