



大人のメニューにアレンジできる！ 作ってみよう幼児食

「タンパク質や野菜をしっかりかんで食べよう」

1歳から1歳6か月になると、必要な栄養を食事からとれるようにするため、肉・魚・野菜をしっかり食べることが大切になってきます。今回は、講師による調理デモを見学した後、親子で試食します。献立、食材、量、調理方法について勉強しましょう。

献立



「ラップで作るソーセージとポトフ」
「シーチキンを使った春巻き」



※春巻きの皮で食材を巻く作業を保護者の方にお手伝いいただきます



6/11(火)
10:30 から
12:00

- | | |
|-----|-------------------------------------------------------------|
| 会場 | 調理室 |
| 対象 | 1歳から1歳6か月の幼児と保護者 |
| 定員 | 6組 |
| 費用 | 材料費 一組 300円 (当日集金) |
| 申込 | 5月28日(火)から6月3日(月)
電話または総合案内にて受付(抽選)
6月4日(火)当選者のみ電話で連絡 |
| 持ち物 | エプロン、三角巾 |
| 講師 | 関根 敦子 氏 (管理栄養士) |



※ 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。



大人のメニューにアレンジできる！ 作ってみよう幼児食

「タンパク質や野菜をしっかりかんで食べよう」



- 「レンジで作るウィンナーソーセージ」
- 「和風ポトフ」
- 「シーチキンとパプリカの春巻き」
- 「フルーツゼリー」



●レンジで作るウィンナーソーセージ

- ・豚ひき肉
- ・玉ねぎ
- ・塩
- ・こしょう
- ・牛乳
- ・片栗粉

●和風ポトフ

- ・大根
- ・人参
- ・かぶ
- ・手作りソーセージ
- ・水
- ・コンソメスープの素
- ・片栗粉

●シーチキンとパプリカの春巻き

- ・シーチキン(ノンオイル)
- ・チーズ
- ・パプリカ
- ・春巻きの皮
- ・小麦粉
- ・油
- ・片栗粉

●フルーツゼリー

- ・かんてん
- ・フルーツジュース(ぶどう)