



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。

「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」
「フルーツゼリー」

※春巻きの皮で食材を巻く作業を保護者の方に
お手伝いいたします



5/19 (火)
10:00~11:30

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5日(火・祝)から5月11日(月)

電話または総合案内にて受付(抽選)

5月12日(火)当選者のみ電話で連絡

持ち物 エプロン、三角巾、マスク

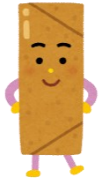
講師 関根 敦子 氏 (管理栄養士)

※ 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」



- 「レンジで作るソーセージ」
- 「ポトフ」
- 「シーチキンとにんじんの春巻き」
- 「フルーツゼリー」



●レンジで作るソーセージ

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

●ポトフ

- ・きゃべつ
- ・人参
- ・じゃがいも
- ・玉ねぎ
- ・しいたけ
- ・手作りソーセージ

●シーチキンとにんじんの春巻き

- ・シーチキン(ノンオイル)
- ・チーズ
- ・にんじん
- ・春巻きの皮
- ・小麦粉
- ・油

●フルーツゼリー

- ・かんてん
- ・フルーツジュース(ぶどう)

※食材は都合により変更になる場合がございます。