

～和菓子づくりに触れよう～

こども料理教室

白玉と豆腐を混ぜて焼くだけの簡単レシピです

モチモチ食感の
梅が枝餅を
作ります

7/19 (土)

① **15:30 - 16:30**

② **17:30 - 18:30**

※受付開始は15分前からお願いします

**自分で
つくる!**

**こねて
焼くだけ!**

**ワンコインで
挑戦!**

講 師： 栄養士 杉本 はるかさん

対 象： 5歳～ ▶未就学児・低学年の方は保護者同伴でご参加下さい
▶きょうだい児の参加は受付時にお申し出ください

材料費： 500円/1人

定 員： 各クラス8組程度 (定員になり次第終了)

場 所： 赤間西コミセン 調理室

持ち物： エプロン、三角巾、上履き (スリッパ可)
手拭き、台ふき、持ち帰る袋

申込み： 赤間西コミセン 0940-38-9506

●調理室は土足厳禁の為、必ずスリッパをご持参ください

●キャンセルの場合はご連絡ください。無断欠席の場合は材料代をいただきますのでご了承ください

Sugimoto Haruka

講 師 杉本 はるか さん

産婦人科の管理栄養士をして10年以上になります。私も男の子2人の子育て奮闘中です。
今回の料理教室は、お子さんが一から調理することで、自ら段取りを考える思考を育んだり、
家族に作ることで、喜びを覚え自己肯定感を高めたりする成功体験の一つになればと思っています。