



平成 28 年度ぴゅあ総合 普及・啓発事業

きくちゃん先生とつくろー 親子食育クッキング教室

"自分で作る" 経験を通して、お子さまと食への関心を高めませんか。10月はハロウィンの手まり寿司、11月は秋の味覚のきのこを使ったメニューにチャレンジします！食材のおいしい食べ方はもちろんのこと、包丁や火の扱い方・注意の仕方なども学んでいきますよ。"おいしい！たのしい！" でいっぱい3時間。お父さんや男子の参加も大歓迎です。みなさま、ぜひご参加くださいね。

10月29日(土)

11月19日(土)



..和風ハロウィンメニュー..

- ハロウィン手まり寿司
- パプリカカップグラタン
- おもしろシュワシュワフルーツポンチ

..きのこたっぷりメニュー..

- きのこ甲州ワインビーフのビーフストロガノフ
- キャロットバターライス
- おてがるシーザーサラダ
- 苺ミルクぷりん

日 時▽10月29日(土)・11月19日(土) 10:00 ~ 13:00 受付は9:30より
 定 員▽各日親子16組(どちらかの参加も可)
 対 象▽親子[お子さまは4歳以上から参加できます]
 持ち物▽エプロン・手ふきタオル・三角巾(頭をおおえるもの)・お子さまの上履き
 材料費▽親子で2000円(きょうだい参加可※大人と子ども1人分ずつ)◆当日会計



講師▽大久保掬恵(おおくぼまぐえ)先生
 教室▽野菜ソムリエ認定料理教室 Essence(エッセンス) 主宰
 エッセンスの基本は「おてがるうちごはん」身近な材料・旬の食材を使い、体においしい野菜の食べ方も学びながら、簡単お手軽料理を作りましょう。
 資格▽日本野菜ソムリエ協会ジュニア野菜ソムリエ取得
 ▽東日本料理学校協会認定教師1級
 ▽Jrアスリートフードマイスター(スポーツ栄養学)取得など他多数
 WEB▽<http://essence2007.com/index.html>

山梨県立男女共同参画推進センター

ぴゅあ総合

TEL:055-235-4171 FAX:055-235-1077
 〒400-0862 甲府市朝気 1-2-2
sogoevent@yamanashi-bunka.or.jp



「ぴゅあ総合フェイスブック」で検索！「いいね」すると最新情報が受け取れます。

