



～おやこ食育料理教室を開催しました～

令和4年1月15日（土）、中央公民館において町内の小学生とその保護者の方を対象に「おやこ食育料理教室」を開催しました。当日は、15名の方が参加し「みんなでおいしいお弁当をつくろう！」をテーマにサーモンの彩りちらし寿司、チキンナゲット、ミルクかんの3品を実習しました。参加された皆さんは、食生活改善推進員から調理の基本を教わりながら親子やお友達同士で楽しく料理を作っていました。

食生活改善推進協議会では、今後も食育に関する教室を実施する予定です。ぜひご参加ください。



『揚げないチキンナゲット』

《材料》（4人分）

鶏ひき肉	300g	
A {	溶き卵	1/2個
	薄力粉	大さじ3
	マヨネーズ	大さじ2
	砂糖	小さじ1
	塩	小さじ1/3
油	適量	

《ケチャップソース》

トマトケチャップ	大さじ1
ウスターソース	大さじ1/2

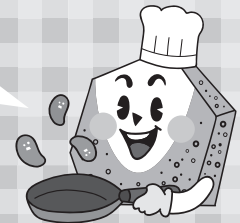
《ハニーマスタードソース》

粒マスタード	大さじ1/2
はちみつ	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1/2



エネルギー：338kcal たんぱく質：15.0g
脂質：25.6g 食塩相当量：1.2g

少量の油で作ることができるので、
お手軽にできます！

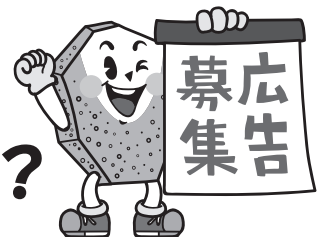


《作り方》

- 1 ボウルに鶏ひき肉を入れて粘りが出るまでよく混ぜます。Aを加えてさらによく混ぜます。
- 2 フライパンに1～2cm高さの油を入れて熱し、1をスプーンなどを使って一口大にすくい入れます。片面に焼き色がついたら、裏返してさらに揚げ焼きにします。
- 3 お好みでソースの材料をそれぞれ混ぜ合わせてナゲットに添えます。



町広報誌に広告を 掲載してみませんか？



※お申し込み・お問い合わせ先 役場企画振興課 広報広聴係 (TEL: 7-5297)