

いまむらこどもえんの  
子育てが楽しくなる  
食育公開講座

参加費  
¥1,000  
当日お支払い

# にんじんクラブ

2020

1.31日 / 2.1日

9:30-11:30

いまむらこどもえん 3階  
たいようキッチンにて

手前みそ作りレクチャーと  
おみそを使った簡単メニュー

## <こんなことが学べます>

- \* お家で味噌作りに挑戦したい方への入門講座
- \* 毎日の献立に助かる簡単メニューのご提案
- \* 季節の食材を使った美味しく健康なレシピ

## <こんなレクチャーです>

講師による実演と実践トーク、一生モノのレシピと、こだわり食材を使った絶品お料理の試食！毎年お味噌を手作りしている方の経験談も聴ける貴重な機会です。食事の支度がぱぱっとラクに！お味噌の発酵パワーを取り入れた“腸活”ごはんのレパートリーが増えますよ。

## <おねがい>

- \* 在園の方はできるだけ1/31(金)にご参加ください。
- \* 両日とも家庭保育にご協力ください。
- \* 2歳以上のお子様でどうしても託児が必要な方は若干名託児いたします。

## <持ち物>

エプロン・三角巾・筆記用具・参加費 1,000 円

## \*当日のメニュー\*

### \*手前みそ作り

みそ作りの基礎とコツ (80分程度)

### \*おみそを使った簡単メニュー紹介

#### 蓮根ふくさ

料亭のようなおもてなしの一品が簡単に

#### ふろふき大根

ゆず味噌の香りが料理を格上げ

#### 大根と厚揚げの煮もの

出汁不要！味噌だけでこんなに美味しい

#### 大根の皮のきんぴら

皮も捨てずに美味しく食べよう

#### にら味噌

ご飯のおともに…

ほか

## 参加のお申し込み (各日先着 15 名)

メールタイトルを「にんじんクラブ申込」とし、本文に①～④を記載して下記メールアドレスまでお送りください。(在園の方もメールで受け付けます)

[codomo2@imamura-gakuen.ed.jp](mailto:codomo2@imamura-gakuen.ed.jp)

受付期間：2020/1/6 (月)～ 1/17 (金)まで

- ① 参加希望日 (1/31(金) または 2/1(土))
- ② 参加者氏名 (ふりがな)
- ③ 住所・電話番号・メールアドレス (PCメールを受信できるもの)
- ④ 託児ご希望の場合 (2歳以上のみ)、お名前(ふりがな)、食物アレルギー有無

\*お申込メール確認後、参加可否についてご連絡差し上げます。  
\*お問い合わせもメールで受け付けます。