

# 子育て・親育ちの会「親子クッキング」を開催しました！



九州栄養福祉大学食物栄養学部

准教授 室井 由起子先生 に

米粉や米麴を使って照り焼きやドーナツの作り方を間近で実際に作っていただきながら教わりました！

子どもにも簡単にできるお手伝い（混ぜる、丸める、すりつぶす、焼くなど）や、一緒にできる方法も教わりました☆



メニュー

- ・鶏肉のしょうゆこうじやき
- ・にんじんサラダ
- ・切り干し大根の味噌汁
- ・米粉とうふドーナツ



一緒にすると、  
楽しいね！！



保護者の方に支えていただきながら、自分で混ぜたり焼いたりすることにも挑戦しているお子さまの様子が見られました☆



洗い物も上手にできましたよ☆



## 保護者の方から…

子どもが参加しやすい工程がたくさんあり、家でのお手伝いの参考になりました。  
貴重な経験をありがとうございました。

味噌のすりこぎはこれからしてみようと思います。

調理だけでなく片付けまで、一生懸命取り組む子供の姿を見ることができて、嬉しかったです。

体に良い料理を教えていただき、勉強になりました!!  
これから、取り入れたいと思います。

などというお声をいただきました☆



ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました☆

