

01 | こどもの台所



秋の食材を  
楽しもう  
・秋野菜の天ぷら  
・かぼちやの白玉団子

9月3日(土) 10:00~13:00

講師 上級食育アドバイザー よしみ

参加費 3,000円 定員 6名 対象 年中~小学6年生

申込み締切日 8月27日(土) 申込み開始日 8月17日(水)

02 | げんきごはん



手作り  
甜麺醬で  
ガパオ風  
ライス

9月9日(金) 10:00~12:00

講師 Piatto Kitchen まえたよしえ

参加費 3,500円 定員 4名 対象 一般

申込み締切日 9月2日(金)

03 | おうちおやつ



いちじくの  
コンポートと  
パウンド  
ケーキ

9月2日(金) 10:30~13:00

講師 上級食育アドバイザー よしみ 参加費 4,000円

定員 6~8名 対象 一般(お子さま連れOK)

申込み締切日 8月26日(金)

04 | ー(ひといち)パン



塩バター  
ロールと  
ジャム

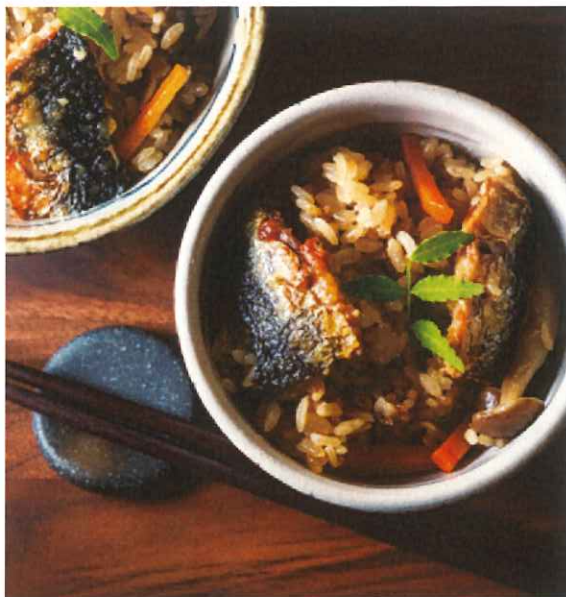
①9月21日(水) ②22日(木) ③23日(金)  
④24日(土) 10:00~13:00

講師 石田優花

参加費 3,000円 定員 4名 対象 15歳以上

申込み締切日 9月15日(木) 申込み開始日 9月1日(木)

●お申込みは先着順となります ●各教室は予告なく変更になる場合があります ●ホームページからお申込みできます ●3日前~当日のキャンセルにはキャンセル料が発生します



🍳 今月のレシピ【料理:よしみ】

きのこといわしの炊き込みご飯

材料(4人分)

ご飯...2カップ  
いわし...3尾  
まいたけ...1/2パック  
しめじ...1/2パック  
にんじん...1/2本  
[A] 醤油...大さじ2  
みりん...大さじ1  
酒...大さじ1  
だし汁...2カップ弱  
(調味料と合わせて  
カップ2になるように)  
山椒...お好みで  
ごま...お好みで  
海苔...お好みで

作り方

1 お米を洗い、ザルに上げておく。  
2 にんじんは短い千切りに、きのこは割いて食べやすい大きさにしておく。  
3 いわしは3枚に卸し、2~3つに切り分ける。(いわしの大きさによって食べやすい大きさに切る)  
4 いわしに塩をふり、小麦粉をまぶす。少し多めのごま油で焼き色をつける。  
5 炊飯鍋に水を切ったご飯を入れ、[A]を合わせて2カップにだし汁を入れる。その上に2と焼いたいわしを入れ、炊飯機能のごはんモードで炊き上げる。  
6 炊き上がったらお好みで胡麻と海苔をかけて出来上がり。