

第2回 家庭教養部 講習会

家庭教養部講習会の第2回目は末吉直子先生（今帰仁村給食センター栄養教諭）により『小学生でも作れる!! 超簡単 お手軽料理講習会』でした。

栄養もバランス良く取れ、ボイルしながらレンジでチンして・・・あっという間に見栄えのする料理ができてしまう。まさしく、目からウロコ!!の料理講習会、28人の参加で賑わいました。

大人も子供も一緒になって楽しく料理して、和やかにおいしく会食できました。うちでも絶対作ってみよう! 関心ある方はレシピも一緒に掲載しますので、挑戦してみてくださいね。



[参加者の感想より]

- ・初めての参加でしたが本当に簡単で、アレンジも出来そうなので家でも絶対作ってみたいと思います。子供たちとも一緒に作れて良かったです。
- ・火をあまり使わない料理なので、子供と一緒に楽しみながら作れそうです。お手軽でおいしいマイレシピが増えました。ありがとうございました。
- ・親子で料理教室に参加させてもらい手作りのナン作りなど楽しかったです。ドライカレーすごく美味しかったです。家でも作ってみようと思いました。前準備などしてもらいありがとうございました。超簡単料理、また来年もやってもらいたいです。
- ・とってもおいしかったです!!ぜひ、お家で家族と一緒に作りたいと思います。
- ・簡単におしゃれな料理ができ、感動でした。楽しい時間ありがとうございました。
- ・短時間であまり火も使わずできる料理の勉強が出来てよかったです。次回も楽しみにしています。
- ・子供と一緒に簡単に作れそうで楽しみです。お手軽で栄養も取れるなんて最高です。
- ・本当に簡単なクッキングでした。小学生の子どもも楽しんで参加することができました。忙しい毎日には、ありがたいレシピでした。ありがとうございました。
- ・普段むね肉はパサパサするので、使わなかったのですが、砂糖で柔らかくなるのにはびっくりしました。高校生の息子が筋肉をつける為に筋トレなどして、タンパク質(とり肉)作って!!と言われていたので家で作ってあげようと思います。弁当やお正月になど、色々使えそうで、とても良かったです。ありがとうございました。
- ・目からウロコ!とてもおいしかったです。久しぶりに調理で感動しました。感謝です。ありがとうございました。これは、きっと作ります。

[子どもたちの感想より]

- ・おいしかったです。作るのも楽しかったです。かたちがうまくできてよかったです。
- ・なんを作って、やく時ふらいがえしで、ひっくりかえす時にすべってむずかしかった
- ・ナンを作るときにナンをひろげるのが楽しかった。家でもナンとハムを作りたい。

料理講習会の様子！

講師：末吉直子先生

助手の長谷川さんもフル活動



とりハム仕込み中！

沸騰したお湯に落としぶたをして20分おくら



ナンを丸めて伸ばして...

フライパンで1～2分



お好みのドリンクと一緒に食事タイム

見た目もバッチリ!!

