

なごや環境大学 共育講座 米粉で食育

米粉を使って、楽しく作って、 たくさん食べよう！

- ・子どもも大人も 米粉で手軽に新メニュー
- ・米粉の魅力を発見 (米粉の食感、味、栄養)
- ・日本のお米は日本の主食、たくさん食べると →
食料自給率 up, CO₂削減、生活習慣病予防

会場 : 東生涯学習センター、調理室
(地下鉄東山線 新栄、1番出口)

時間 : 10:00~12:30

対象 : 親子, 大人

定員 : 20人(親子は10組)

受講料 : 大人800円、子ども600円

持ち物: エプロン、三角巾、タオル2枚(ふきんとして)

申し込み 問い合わせ: 米粉クラブ 市村 加奈子宛

メール: kanako.ichimura@nifty.com (予定日の1週間前まで)



日程	タイトル	対象
1. 10月12日(日) (かんきょう大学冊子予定日 から変更)	米粉でお好み焼き、赤味噌特製ソース、 豆乳みそスープで栄養満点。 米粉の食感、赤味噌ソースとの相性を確かめて。	親子、 大人のみも可
2. 11月16日(日)	米粉でどらやき あんとクリームで 丸く上手に焼けるかな? お店のとは違う食感のはず。	親子、 大人のみも可
3. 11月28日(金) (かんきょう大学冊子予定日 から変更)	米粉あんロール スパイスティーと ケーキにするとほわほわ、小麦粉と食感が違います。 あんを巻くとデパ地下に勝つかも。	大人 20人
4. 12月12日(金) (かんきょう大学冊子予定日 から変更)	米粉でクレープ インド風豆カレーと インドの庶民的食べ方を作ってみましょう。	大人 20人

*お好み焼き,どら焼き,あんロールは卵を使います。

進行 市村 加奈子(米粉クラブ)