

# 食育体験教室 ベジキっちんおすすめ体験メニュー

内容	難易度	コメント
米粉パン	☆☆～☆☆☆	発酵時間にスープ、手作りバターや季節のジャムなどを組み合わせることができます。
米粉ピザ	☆～☆☆	定番は、アレンジ豊富なみそソースを使った和風ピザ。十日町産トマトソースは夏限定。低学年のお子さんでもチャレンジできるので、親子で楽しめます。
飾り巻き寿司	☆～☆☆☆	キレイな模様がお祝いの行事にピッタリ！親子でも作れる簡単なレシピもあります。
ケーキ寿司	☆	牛乳パックを使い簡単・手軽に作れます。
カレーライス	☆	旬の野菜・食材を使ったカレーライスです。自分たちで栽培・収穫した野菜を使い作ることもできます。
笹団子またはとんぼちまき	☆☆☆	よもぎ、スゲなどの学習を取り入れて、郷土料理を学びましょう。
あんぼ・のっぺ	☆☆～☆☆☆	十日町の郷土料理を体験してみませんか。
中華ちまき	☆☆	おもてなしやパーティー、お弁当にぴったり。
米粉ぎょうざ	☆☆	米粉ミックス粉で手軽に作るもちりした皮をお試ください。
米粉大福	☆	中身は季節によって変わります。きんぴら、いちご、枝豆、チョコなどがあります。
米粉シフォンケーキ	☆～☆☆	卵がたっぷり入ったふわふわの生地は、季節のジャムを組み合わせることができます。
ウインナー	☆☆☆	十日町の特産品「妻有ポーク」を使って、ウインナー作りを体験してみませんか。

☆	…	60	～	90分
☆☆	…	90	～	150分
☆☆☆	…	150	～	180分

所要時間の目安としてご覧いただけます。  
ただし、受講対象者により異なります。

※上記以外のメニューでご希望がございましたらご相談ください。

# 「ベジキっちん」に来てみませんか？

次世代を担う子ども達に「食」と「農」の大切さを伝えたい・・・  
そんな思いから、様々な体験教室を開催しています。

～「ベジキっちん」では、皆様からのご希望をお伺いして教室を開催することができます～

- ◎ 調理実習や総合学習、学年行事や地区の子供会などにもご利用いただけます。  
直接学校や地区の公民館に出向く、出前授業も行っております。
- ◎ 郷土料理や伝承料理など、故郷の味、本物の味を子ども達に受け継いで行きたいと思えます。
- ◎ ご希望の日にちがお決まりになりましたら、1ヶ月前までにご連絡ください。  
メニュー・受講料について、ご相談させていただきます。

## 《教室の様子》



お問い合わせ先

JA十日町 生活福祉課

☎ 025-757-1574

fax 025-757-1338