

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。
あんぼ・のっぺ	☆☆～☆☆☆	十日町の郷土料理を体験してみませんか。
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。
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。
米粉ロールケーキ	☆☆☆	米粉100%の生地に、米粉カスタードクリームや季節によりアレンジしたクリームが楽しめます。
乳和食	☆☆	和食を作るときに水やだし汁の代わりに牛乳を使って作ります。牛乳のうまみやコクを生かしくおいしく減塩ができます。
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。
こんにやく (11月～1月のみ)	☆☆☆	こんにやく芋から、手づくりこんにやく作りに挑戦してみませんか。

☆ … 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。

「ベジきっちゃん」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。

～「ベジきっちゃん」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～

◎ 1グループ10名様以上でお申し込みください。(最大30名まで)また、出前授業も行っております。

◎ 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。



お問い合わせ先

JA十日町 生活福祉課

☎ 025-757-1574

fax 025-757-1338