

☆食育体験教室 ベジきっちゃんおすすめ体験メニュー☆

内容	難易度	コメント
おにぎり お味噌汁	★	おいしいお米でにぎったおにぎりは格別。味噌汁は出し汁から作ります。
カレーライス	★	旬の野菜・食材を使いカレー粉で作るカレーライスです。
ケーキ寿司	★	牛乳パックを使い簡単・手軽に作れます♪
ハンバーグ	★	十日町の特産品「妻有ポーク」を使って、ハンバーグ作りを体験してみませんか。
米粉ピザ	★～★★	定番は、みそソース！焼き上がるまで少々お時間がかかります😊
野菜蒸しパン	★～★★	野菜嫌いな子でも大丈夫！！ふんわり・もちもちの米粉蒸しパンです♪
飾り巻き寿司 or手網寿司	★～★★★★	キレイな模様がお祝いの行事にピッタリ！
中華ちまき	★★	おもてなしやパーティー、お弁当にピッタリ！
米粉パン	★★～★★★★	米粉でもちもち♪焼き上げるまで少々お時間がかかります😊

<所要時間目安>

- ★ … 60 ～ 90分
- ★★ … 90 ～ 150分
- ★★★ … 150 ～ 180分

※ただし、受講対象者により異なります



米粉ピザ



ベジカレー



米粉パン

☆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。

☆身近な“いのち”へ愛情と好奇心をはぐくみ、生きる基本である「食べる」ことの大切さを伝えていきたいと考えています。

☆料理を通じて、子どもたちが豊かな感受性や創造性を身につけ、その他にも協調性や積極性、コミュニケーション能力を養えればと思います。

☆保育園や幼稚園で育てた、野菜や作物を使って調理体験をしてみませんか。

☆ご予約は前月の1日(土、日、祝は除く)から受付しています。
ご予約時にメニュー・受講料について、ご相談させていただきます。



中華ちまき



飾り巻き寿司



手網寿司

〈お問い合わせ先〉

JA十日町 営農企画課

TEL 025-757-1576
FAX 025-757-1338