

## ☆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
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・食材を使いカレー粉で作るカレーライスです。
米粉大福	★	中身は季節によって変わり、きんぴら、いちご、枝豆、チョコなどがあります。
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！焼き上げるまで少々お時間がかかります😊
米粉シフォンケーキ	★～★★	ふわふわの生地は、季節のジャムを組み合わせることが出来ます。
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！
米粉ぎょうざ	★★	米粉ミックス粉で手軽に作るもちいした皮をお試しいください。
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😊
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or 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！

### <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。

☆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。

☆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います。

☆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、出前教室も行っております。

☆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



あんぼ



飾り巻き寿司

〈お問い合わせ先〉

JA十日町 営農企画課

TEL 025-757-1576

FAX 025-757-1338