

# ☆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
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 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できます。
米粉ピザ	★～★★	定番はみそソース!焼きあがるまで少々お時間がかかります 😊
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!
米粉 シュークリーム	★★	米粉100%のシュー生地に、米粉カスタードクリームたっぷり!
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。
中華ちまき	★★	おもてなしやパーティー、お弁当にピッタリ!
乳和食	★★	だし汁の代わりに牛乳を使って作ります。おいしく減塩ができます。
あんぼ・のっぺ	★★～★★★★	十日町の郷土料理を体験してみませんか。
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 😊
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がたっぷり!
こんにゃく (11月～1月)	★★★	こんにゃく芋から、手づくりこんにゃく作りに挑戦してみませんか。
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。

# 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。

**「ベジキっちゃん」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出来ます！！**

☆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



手網寿司



米粉ロールケーキ

<お問い合わせ先>

JA十日町 営農企画課

TEL 025-757-1576

FAX 025-757-1338