



家族もぐもぐクッキング

10月のご案内

★今月のメニュー★

大根もち

※ホットプレートを使用します

(内容は都合により変更することもあります)



--- イメージ図 ---

大根おろしと片栗粉を
合わせて焼いた、餅のような
食感の『大根もち』を
親子で作ってみませんか。



★日程 10月10日(金) 午前10:00~11:30

★場所 くっきんぐランド **始まる15分前に来てください。**

★「大根もち」の材料とアレルギー表示(27品目中)

大根	片栗粉	ごま油	ごま
----	-----	-----	----

★「大根もち」のあん部分の材料とアレルギー表示(27品目中)

しょうゆ	小麦	大豆	みりん	三温糖	酒
------	----	----	-----	-----	---

※その他、使用する材料に関してご不明な点がございましたらゆめっこへお問い合わせください。

★持ち物 エプロン、マスク、三角巾(大人も子どもも必要です)

飲み物(お茶または水)

※長髪は束ね、ネイルを取って、爪を短く切ってご参加ください。

★参加費 一人 200円

★対象 2歳~就学前の子どもとその保護者

★定員 6組

★申し込み 9月24日(水)10:00~



左記QRコードもしくは
大津市ホームページ
『ゆめっこ通信』から
お申し込みください。



秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、梨、まつたけなどおいしい食べ物がたくさん出回る時期です。

さんまは秋になると脂が乗り、その脂には血液をサラサラにする成分、“DHAとEPA”が多く含まれています。また、きのこの仲間にはビタミンDが多く含まれ、骨を強くすることを助けます。

旬の食べ物は栄養価が高く、おいしく味わうことで食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

