

豊川ごみ減量かわら版

「お父さんといっしょにつくろう！簡単☆リメイク☆クッキング講座」を実施しました！

令和6年2月18日(日曜)豊川市勤労福祉会館(調理室)にて、講師に「食育キャラバン隊・チームめだまやき」の方々をお迎えし、11組25名の親子に参加していただきました。

台所に立つ機会が少ない方でも、簡単にできるレシピを紹介し、家族で楽しくクッキングに挑戦してもらいながら、「食品ロス」に関することやごみを減らすためにはどうしたらよいか学んでいただきました。



デモクッキング

講師の方のデモクッキング。
皆さん真剣に聞いています。



テーブルごとに楽しく調理しました。

実際に作ってみよう①



食品ロスについて学びました。

「食品ロス」クイズ



実際に作ってみよう②



リメイクメニュー

「カレードリア」
「カレースープ」
「ミルクゼリー」
カレーのルーは
余りもので作りました。

リメアク クッキング

令和6年2月18日(日)

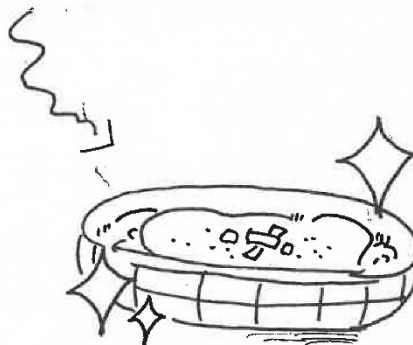
カレー編

その1 カレードリア



材料

- ・ あまったカレー
- ・ ごはん
- ・ 野菜
- ・ とろけるチーズ



作り方

- ① あまったカレーにごはんを入れてませ グラタン皿ざらに入れる
- ② ①の上に野菜をならべる
- ③ とろけるチーズをのせる
- ④ こんがりこげるまで...
オーブン 240°C 10分くらい
オーブントースターでもよい。

食育クラブチーム

ふらいはもん「チーズめだまやき」

その2 カレースープ^o

材料

・あまたカレー^{とくに}・水^{とくに}・豆乳^{とくに}・野菜^{とくに}・コンソメスープ^{とくに}の素

作り方

- ① あまたカレーの入ったなべにカレー量の2倍の水を入れまぜながらあたためる。
(水の量が足りれば、コンソメスープの素を入れて味をたす)
- ② ①があたたまったら、豆乳をリットルずつ入れる。味をみてネ。
(豆乳を入れたら、グツグツ煮^にひく)
- ③ うっかに入れて、野菜をトッピングする



フルーツソース編

材料

・ジャム^{とくに}・水^{とくに}・砂糖^{とくに}

作り方

- ① ジャムの半量の水と砂糖をなべに入れ煮つめる

ソースは、さめてから使ってください

ジャムの種類^{しゅるい}によって色々な味が楽しめます。
ヨーグルトやゼリー^{じり}などの上にのせてみてネ。



おまけ ミルクゼリー

材料 6人分

牛乳 400ml

粉かんてん 4g

砂糖 40g

水 200ml

作り方

- ① 水にかんてんを入れてまぜる
- ② 火にかけて 2分 ぶっとうさせる
- ③ 砂糖を入れてまぜて火を止める
- ④ カップ^oに入れてかためる
- ⑤ かたまったら フルーツソースを上からかける

