

令和6年度  
余子公民館 公民館講座  
令和6年8月7日(水)

# 子どもクッキング教室！

夏休み子ども教室

「パッククッキングに挑戦しよう！」  
毎年恒例の食生活改善推進員会のみなさんによる  
「子どもクッキング教室」が開催されました。

メニュー  
煮込みロコモコ丼  
フルーツかん

合い挽きミンチ肉でハンバーグを形づくり、ポリ袋にケチャップなどの調味料、おろしニンニクを入れて混ぜたところに、ハンバーグを入れて沸いたお湯の中に入れて火にかけて、煮込みハンバーグができることを学びました。



この作り方を覚えておくと災害時でも、フライパンがなくても温かいハンバーグを食べることができるでしょう。