



# 28年度 相談室企画 料理教室 実施しました！


2017年  
3月16日(木)  
あいトピアにて




にんじんは、スライサーで細切りに。小さくなら、すみに寄せると切りやすいです。



テーマは『乾物の活用』  
先生から、栄養もあり災害時の備蓄品にもなるとお話がありました





乾物、いくつか言えますか？ ひじき・切り干し大根・小豆・干しいたけ・・・



自分の分のぼた餅は自分で丸めます。中にも小さなあんこを入れて・・・


講師：朝子 kitchenstudio  
鈴木 朝子さん  
助手：棟方 麻佐子さん



春らしいうぐいす色。  
青大豆のきなこです



できました  
ぼた餅と切り干し大根



私の完成品 (´▽`)