

プチィパ「子育てサロン」料理&おやつ教室

子育てママの★おいしい★じかん

離乳食って難しいもの？

そんなことはありません

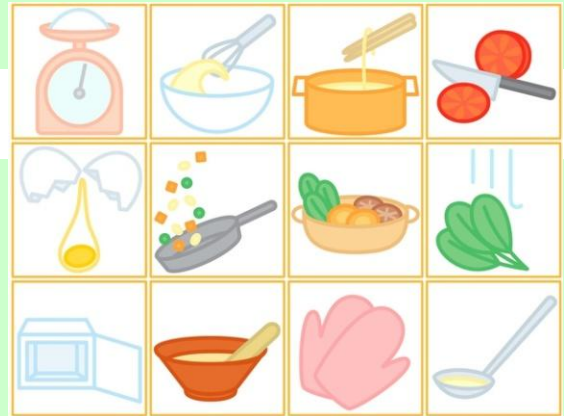
家族みんなで食事をする楽しみ。

赤ちゃんの食事づくりを通して料理の腕前があがるよこび。

『おとなごはんと一緒に作れる、9ヵ月からの離乳食

---簡単なのにちゃんとおいしい！』の著者、

岡本淑子さんと一緒に、ご体験ください



料理&おやつ教室

Cooking

子育てママのおいしいじかん

~シンプルなのに、

ちゃんとおいしいごはんとおやつ~

《岡村淑子さんからのメッセージ》

離乳食って難しいもの？

そんなことはありません。

離乳食を特別なものとして考えずに家族のごはんを赤ちゃん向けにちょっと工夫して食べさせるだけでいいのです。

赤ちゃんにあった食事にするためのひと手間など、赤ちゃんのいる家族のごはん作りのアイデアとヒントをお伝えします。

11月のメニュー

- ① 鍋で作る茶わん蒸し ② やわらか焼きおにぎり ③ あおさの味噌汁 ④ くずもち(デモンストレーション)

講師紹介

岡村淑子さん「小さなお菓子教室」主宰

日本菓子専門学校卒。製菓衛生師、食生活アドバイザー。2005年4月より、川越市の自宅キッチンにて「小さなお菓子教室」を主宰。主な著書に、『卵、牛乳、白砂糖、小麦粉なし。でも「ちゃんとおいしい」しあわせお菓子』などがある。1男1女の母。

お願い

■ 料理教室は、事前予約制です。先着順とさせていただきます。

■ キャンセルは、7日前まで無料、6日~3日前半額、2日前~当日 全額とさせていただきます。

■ お子様の同伴:1歳までのお子様同伴可能です。

調理の時間は、お子様はプレイコーナーで過ごしていただきます。保育サポーター1名がお子様の様子を見守ります。保育サポート料お1人500円とさせていただきます。但し、会場の都合上人数は5名様までとさせていただきます。

■ あるこネットクーポンをご利用の方は、消費分 5%offとさせていただきます。

- 日時:11月5日(月)10:30~12:30 10時受付
- 講師:岡村淑子さん「小さなお菓子教室」主宰
- 会費:3,500円(※消費税別)、材料費:500円
- 募集人数:8名(先着順)
- 会場:大東ガス プチィパ
- 持ち物:エプロン・三角巾
- 作ったお料理とおやつをみんなで試食します。

例えば...

- ① 「鍋を使って蒸す」、裏ワザ的な料理のノウハウ。
- ② 米粉を使った簡単ホワイトソースで作るアレンジメニュー。
- ③ ひとつの素材をいろいろな形に変える、アレンジ。同じ素材をいろいろに変える工夫を楽しみながら体験してください。各回、お料理とおやつを作ります。

Profile



《主な著書》

- 『おとなごはんと一緒に作れる、9ヵ月からの離乳食 ---簡単なのにちゃんとおいしい！』河出書房新社 (2011)
- 『卵、牛乳、小麦グルテンなし。米粉で作る日々のごはん&おやつ』河出書房新社 (2011)
- 『タマゴ・牛乳・小麦粉・白砂糖を使わない 15分で作れるヒンヤリ あんしんおやつ』(タツミムック)辰巳出版 (2008) 他多数

お申込み・お問い合わせ

■ ファックス 048-423-6701

■ ホームページ

<http://www.petitpas-saitama.org>

■ 電話 048-423-6702

主催:一般社団法人 プチィパ

Petit Pas