

親子料理教室

～地元食材で味わう旬のごちそう～



日 時 令和8年1月25日(日)

午前10時～午後1時



会 場 山王地区公民館 2階 調理講座室

対 象 市内在住の小学生親子 11組22名(1組2名・先着順)

内 容 地元の食材を使った料理を親子で作ります。

〈作る料理〉 花ちらし寿司、おくずかけ、ずんだ団子

講 師 食材王国みやぎ「伝え人(びと)」

公益社団法人宮城県栄養士会

千石祐子先生、長谷部ひきの先生

参 加 料 無 料



持 ち 物 エプロン、三角巾、布巾、上靴

市公式LINEから申込QR

申 込 み 1月6日(火)午前9時～1月18日(日)

市公式LINEから申込み

★注意★ アレルギーのある方は、裏面記載の
食材を確認の上、お申し込みください。



問 合 せ 山王地区公民館 TEL 368-6192

※教室の様子を撮影し、市の広報・HP等で使用する場合がありますので、ご了承ください。





料理名・使用食材

「花ちらし寿司」

米、鮭フレーク、むきエビ、卵、とびこ、
ミニトマト、絹さや、オクラ、
寿司酢(粉末)



「おくずかけ」

うめん、豆麩、油揚げ、ジャガイモ、
にんじん、ごぼう、干し椎茸、糸こんにゃく、
さやいんげん、片栗粉、塩、しょうゆ



「ずんだ団子」

枝豆(冷凍)、絹ごし豆腐、白玉粉、砂糖、塩、酒

