

春日地区食生活改善推進会【親子料理教室】のお知らせ

(日 時) 令和7年1月18日(土)午前10時～12時

(場 所) 中央公民館 調理実習室

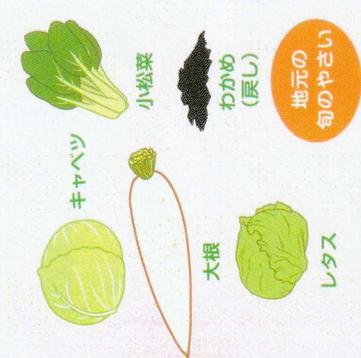
(献 立) 玉子とツナのおにぎらず オリジナルスープづくり

オリジナルスープづくりには挑戦!

こどものころから減塩について学ぶことは大切です。オリジナルのスープづくりをおして、うす味のおいしさを感じながら、どれくらいの塩分が入っているかをチェックしましょう。できあがったスープを「減塩くん(塩分測定器)」ではかり、どれくらいの塩分が入っているかをチェックしましょう。



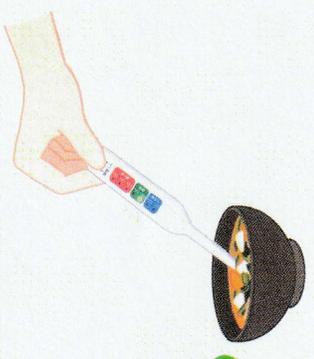
スープの分量(4人前)
 みそ味: だし700mL+みそ大さじ2
 トマト味: トマト缶300mL+水200mL+コンソメ1個
 牛乳味: 牛乳300mL+水200mL+コンソメ1個



今日のスープの塩分は何%かな?
 () %
 「減塩くん」の光がとまった色にOをつけよう。

うすい 0.4 ~ 0.6%
 ちょうどいい 0.8 ~ 1.0%
 こい 1.2 ~ 1.6%

- 1 スープづくりのすめかた
STEP 1 からスープの味をえらぶ。
- 2 STEP 2 から食材を1つえらび、好きな大きさに切る。
- 3 STEP 3 から 3種類以上の食材をえらび、好きな大きさに切る (やさいは1人70gを目安に!)
- 4 みそ味の場合: なべに食材とだし汁を入れ、食材が煮えたらみそを加え、ひと煮立ちさせる。
 トマト味の場合: なべに食材、水、トマト缶、コンソメを入れて煮る。
 牛乳味の場合: なべに食材、水、コンソメを入れて煮る。最後に牛乳を入れて温める。



※ 参加される方は 12月末までに055-222-7514(中村)までご連絡ください(参加無料です)
 親子で楽しく料理をしてみませんか(お子様にバンダナ、レシピキストをプレゼント)