

# 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、うす味のおいしさからただおぼえます。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。

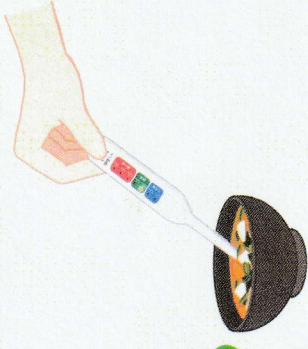


**スープの分量(4人前)**  
みそ味：だし700mL+みそ大さじ2  
トマト味：トマト缶300mL+水200mL+コンソメ1個  
牛乳味：牛乳300mL+水200mL+コンソメ1個



えらんだら  
Oで囲んでね!

- 1 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。



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%

※ 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)