



赤ちゃんのための安心な離乳食

～重ね煮応用編～

日時:令和元年10月3日(木)10:00～14:00
場所:かごしま環境未来館 1階食工房
講師:石澤 千代子(グリーンズ・キッチンメンバー)



千切りの重ね煮！ポイントは野菜を入れる順番



野菜の陰陽のお話



じゃがいもの重ね煮！
ゆで卵も一緒に作っちゃいます♪

砂糖や化学調味料を使わずに塩のみで皮やアクも旨みに変えるため、野菜本来の旨みを最大限引き出し、とびきりおいしく野菜を食べることができる調理法『重ね煮』

作ってストックすることで、毎日の食事作りが楽になるだけでなく、そのほかにもいいことたくさん！今回の講座では離乳食から大人食へのアレンジ術、無駄なく調理するエコなコツなども学びます。

グリーンズ・キッチンメンバーの石澤先生を講師に未来館講座の始まりです！

講座のはじめにからだにやさしい常温のルイボスティーのおもてなしがありました。



重ね煮は時短料理なのでガス、電気代も節約できるのも嬉しいところ♪
野菜はカサが減ってたくさん食べられるのでダイエットにも…！



試食タイム♪



おいしかったわ



まずは離乳食から！赤ちゃんたちもおいしいごはんに大満足♪
今日はよく食べた！と喜んでいるお母さんもいました。



最後はみんなでピザのトッピング！

ママたちのメニュー
チキンライス
スープ
ポテトサラダ
ピザ
ミルクゼリー

食の安全や食べ方の考え方
など多岐に渡って学べて
よかったです。

おいしい食材と
お話で大変勉強に
なりました。

受講者の感想

大人の試食中には、安全な食材や環境にやさしい調理方法、
道具、生ゴミを減らすための工夫など、たくさんのお話をしてい
ただきました。受講者も同じ年齢くらいの赤ちゃんを持つお母さん
たちと交流して楽しく、おいしく学ぶ講座になりました。