

【時短料理ワークショップ】

◎おかず編（13：15～13：30）

なぜ時短料理がいいのか？

忙しい毎日の中で、

- ・家族により早く食べさせてあげたいから。
- ・食事をする時間を多くし会話したいから。
- ・疲れているから早く料理終わらせたい。

など。

理由は様々あると思いますが、

思いは、

“簡単で美味しくて体にいいものを素早く家族に食べさせたい”

だと思います。

色々な理由の中でも、

「面倒だから」

これを少しでも解消出来たら、

もっと料理が楽になるのではないかと思います。

今回は、ベースとなる時短料理レシピを、

2～3品伝授したいと思います。

◎こどもの喜ぶオヤツ編（14：45～15：00）

子どもに食べさせたいものは、どんなオヤツですか？

- ・体に優しい
- ・添加物が少ないもの
- ・ある程度栄養価の高いもの（食事の一環）

オヤツそのものを見て、

何が入っているか分かるものが理想的。

そこで、季節のフルーツを使ったオヤツはオススメです。

フルーツを使ったおやつレシピなどを伝授いたします。

※どちらも試食はございません。レシピの紹介となります。