

食遊さん主催・OKの会協力のお料理教室が行われ、大好評のうちに今年度分は終了しました。11月は餃子とサラダとスムージー、12月はご飯せんべいとすいとん汁。日曜の午後に、上石神井にある素敵な食遊さんのお店でお料理を楽しみました。

餃子は指を使ってひだを寄せたり、フォークで皮を押さえながらくっつけたり、皆それぞれの方法で、お気に入りの餃子を作りました。

ご飯せんべいは、ご飯を綿棒で押しつぶしてお醤油を塗ってホットプレートで焼きました。香ばしい香りとカリカリの食感で大人気でした。

すいとん汁は、あらかじめ下茹でして切りやすくなった野菜を切り、小麦粉団子を丸めました。

切る工程も、茹でる工程も、食遊の皆さんの配慮で安全に楽しむことが出来ました。どれも野菜たっぷりのヘルシーメニューで、親子共々美味しく頂きました。

来年度も開催を企画しています。皆さん是非ご参加下さいね！

