

夕食までのつなぎ食！



浜田市食育推進キャラクター
びいびくん

R7.1.16 食育講座



「お腹がすいて夕食まで待てない」、「お菓子を食べすぎて、夕食が食べられなくなった」というような悩みはありませんか。夕食の一部になる「つなぎ食」の実演や体験をしました。

試食のメニュー

柿なます



のどぐろご飯

七草汁

仕上げに三つ葉を散らします

のどぐろご飯



① のどぐろの開きをだし昆布の上にのせ普通のごはんのように炊き上げる

② ごはんが炊き上がったらのどぐろを取り出し、骨をとって混ぜる

ポイント

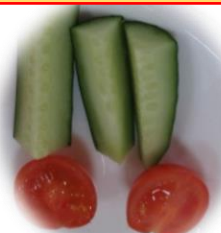
のどぐろの骨をしっかり取り除くようにしましょう！



つなぎ食エトセトラ



ミニおにぎり



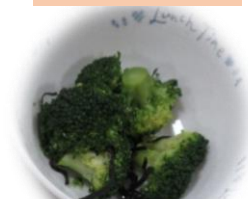
カット野菜



竹輪チーズ



ブロッコリーのツナサラダ



ブロッコリーの塩昆布和え



竹輪きゅうり



実演の様子です



試食中 おいし〜い！