

夕食までのつなぎ食！



R8.1.15 食育講座

浜田市食育推進キャラクター
びいびくん



「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。

つなぎ食エトセトラ

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の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！



作って、できて、おいし〜い！



ただ今 試食中♥



実演の様子です