



# 親子バレンタインお菓子づくり

令和2年2月23日

食事では不足しがちな栄養素を、おやつで補いましょう！

今回は、フルーツ豆乳ジュースにきな粉を入れて栄養価を高めました。



今日の講師は、大垣地区地域活動栄養士協議会の上田範子先生です！



### ★メニュー★

- チョコマフィン
- ヨーグルト入りチョコマフィン
- チョコプリン
- フルーツ豆乳ジュース



粉をふるって、ませます。協力してがんばってくれました♡



まずは、しっかり手洗いタイム！



プリンは冷蔵庫で冷やします♡



大垣ケーブルテレビの取材がありました！



上手にできたね♡

参加者アンケートより♡

- 簡単にできました！家でも作ってみたいです。
- 子どもが主体的に取り組むことができて良かったです。
- フォローをしてもらえたので、安心して親子で調理を楽しむことができました。
- 子どもが喜んでくれました。良い経験になりました。

