

(5) 春季休業中の食生活をさらに豊かにするための調理実践情報

松阪市岡本町にある料理屋 道乃来の店主 ^{にしむら}西村 ^{たかし}飛姿さんの協力により、家庭で出来る調理レシピを作っていただきました。



西村さんからのメッセージ

新型コロナウイルス感染防止のため、子どもたちが家庭で過ごす時間がたくさんあると思います。

そこで、親子で作れる料理レシピを作りました。

紹介する料理は、簡単な調理のものばかりです。アレンジすれば、冷蔵庫にある食材でも応用できます。今は、インターネットを使って様々なレシピを探すことができますし、レトルト食品など簡単に作れる食材も手に入ります。

しかし、ひと手間かける料理を作ることで、学ぶこともたくさんあります。人に喜んでもらうことも経験できます。

是非挑戦して、料理の楽しさを味わってください。



- 料理レシピ
- ・ ジャコと菜花のパスタ
 - ・ サーモントルタルカレー風味焼き
 - ・ 鳥むね肉のチーズ明太子フライ
 - ・ 牡蠣のグラタン
 - ・ 魚の唐揚げ野菜あんかけ

※お子さんが一人で作る時は、調理器具等の使用に十分注意してください。