



親子で

# はっぴはっぴクッキング

参加費 無料

親子の手でつなぐ 手しごとで味わう郷土料理

7月11日(土) 10:00~12:00 (受付 9:30~)

宮城の郷土料理「はっと汁」はこねる。丸める・味つけするなど、親子でつくと楽しさ倍増! 野菜ソムリエの先生が、旬野菜の魅力や栄養の話をお伝えながら、家庭で役立つコツを紹介します。



## 本日のメニュー

★はっと汁  
【使用する食材】

小麦粉、加エデンプン、ごぼう、大根、にんじん、椎茸、長ねぎ、油麩、ミニトマト、レモン汁、ミント… 他

※食品アレルギーをお持ちの方は必ずお伝えください。

★ミニトマトのマリネ

場所 七郷市民センター 3階 調理実習室

講師 みやぎ野菜ソムリエの会 八巻 衣津美 氏

対象 小学生親子 12組(先着順) ※1組あたり3人まで

持物 エプロン、三角巾、手ふきタオル、水分補給の飲み物、上靴、マイ箸(必要な方)

申込 6月20日(土)10:00~6月26日(金) ※定員になり次第受付を終了します

七郷市民センター窓口にて(お電話での受付は行いません)

お問合せ 申込先



公益財団法人

仙台ひと・まち交流財団 七郷市民センター 288-8700 982-0032 仙台市若林区荒井3丁目7-2