なちゅらるテーブル　実習

①　「子どもの好きを増やせる！調理実習」
味付け・見た目・切り方

チキンチャップ
きゅうりポリポリ
ピーマンの煮びたし
はるさめスープ
とうもろこしごはん

・子どもの好きな味を攻略
・苦手野菜の攻略
・汁物レパートリー
・好きを伸ばす工夫　　を主にお伝えします。

【使用食材】

・鶏むね肉
・片栗粉（米粉）
・レタス　　適量
・きゅうり　2 本
・ピーマン　適量
・はるさめ　適量
・にんじん　1/3 本
・玉ねぎ　　1/2 個
・ねぎ　　適量
・とうもろこし　1 本
・しょうゆ、みりん、トマトピューレ（ケチャップ）、しお麹（塩）、しょうゆ麹、米、だし、ごま油

※最初に子どもの口腔機能を伸ばしていく調理の工夫の講義をしてから実習に入ります。