

第11回

こころクッキングしました

今回のこころクッキングは親子で簡単な秋野菜ピザ作りを行いました。はじめに好きな秋野菜をフライパンで炒めていきました。バターを入れて秋野菜を炒めたので、ランチルームが良い匂いに包まれた瞬間・・・「おいしそう」「早く食べたいね」と沢山のテーブルから聞こえてきました。秋野菜を炒め終え、ケチャップと和えたら食パンの上にトッピングです。こんがり焼けることを楽しみにしながら待つこと10分後ようやくピザが焼けました。温かいうちに試食をし、「蓮根のピザは初めてでした」「根菜の食感が良いですね」と大好評でした。ピザと言えば“夏野菜”や玉葱をのせるのが一般的かと思いますが、ご家庭でも秋野菜のピザを親子で作ってみてはいかがでしょうか。



☆アンケートより☆

- ・ 蓮根とごぼうを使ったのピザが良かった。シャキシャキした食感がとても美味しかった。
- ・ 簡単に沢山の野菜を摂る事ができて、とても参考になりました。
- ・ 苦手の野菜も自分で作ったことで進んで食べる姿がとても頼もしかったです。