

市事業(トライアルサマー)  
自分で作ろう! みんなで食べよう!  
中村区のご当地グルメ

8月2日(土)に料理室で、「自分で作ろう! みんなで食べよう! 中村区のご当地グルメ」を開催しました。中村めし開発実行委員会の辻耕作氏に教えていただきました。メニューは、鶏とごぼうの土鍋ご飯、れんこんのはさみ焼き、ピーマンの塩こんぶあえ、だし巻き卵です。最後は、それぞれのお弁当ができました。



ピーマンを切る

中村めしの  
ポイントは  
根菜です



ごぼうの皮をむく

小学校高学年  
~中学生の  
皆さんです



卵を焼く



レンコンを切る



具をはさみ蒸し焼きにしてたれをからめる



いただきます!



完成です