

# 7月とことと親子お料理教室

## 野菜嫌いゼロ宣言！



野菜のことを学び、知って仲良くなり、野菜嫌い・苦手・食わず嫌いの子どもをゼロにし、生産者と消費者を結ぶ。

### ○開催日時

7月27日(土) 11時～13時半

※定員となりしだい締め切りとなります。

### ○場所

中央市場の料理教室

### ○参加費用

親子 2,000円 子供1人追加毎 1000円

### ○定員

30組 (5歳～12歳までの親子)

### ○講師

西原亜希子

食材：鹿児島県 指宿産オクラ

7月のメニュー：オクラチヂミ

※アレルギー対応はしていません。

※参加者持ち物：手拭きタオル・保護者エプロン・上履き(子供さんのみ)

**参加者全員にお土産あり！**  
**限定商品販売会あり！**



※神戸市営地下鉄 海岸線 中央市場前駅下車

スマホはこちらから

**お申込みはこちらから**

## タイムスケジュール

- 10:45 参加者受付スタート  
子どもはコック服に着替える
- 11:00 レッスンスタート（できるだけ時間厳守でお願いいたします）  
その月のメイン食材についてプチ親子講座（西原担当）
- 11:30 調理スタート  
切るなどの工程を親子で体験・10組親子（2台調理台）につき講師1名担当
- 12:00 保護者はここで調理終了、残りは子どもたちで調理  
保護者は生産者のもとで、プチ講座（生産者担当）
- 12:50 調理終了、親子でいただきます！
- 13:30 教室終了



お申込みはこちらから



スマホはこちらから