

# ベジきっちん体験メニュー（小学生～大人）

園児から大人まで様々なメニューを体験できます。お好きな体験メニューを選んで10人以上のグループでお申込みください

小学生～大人向けメニュー	難易度	所要時間 (分)	コメント
野菜たっぷり！ベジカレー	★	60～90	旬の野菜・食材を使いカレー粉で作ります♪
牛乳パックでケーキ寿司	★	60～90	牛乳パックを使い、誰でも簡単・手軽に作れます♪
もちもち♪レンジで簡単！！ 米粉大福	★	60～90	中身は季節によって変わります(イチゴ、チョコ等)
ジューシー♪ 米粉ハンバーグ	★	60～90	十日町の妻有ポークを使った美味しいハンバーグです
定番は味噌ソース！ 米粉ピザ	★★	90 ～ 150	焼き上がるまで少々お時間がかかります。
ふわふわ♪ 米粉シフォンケーキ	★★	90 ～ 150	ふわふわ生地に季節のジャムを組み合わせられます。
中華ちまき	★★	90 ～ 150	おもてなし、パーティー、お弁当にぴったり♪
もちり米粉ぎょうざ	★★	90 ～ 150	もちりした皮が美味しい♪
サクサク♪ 米粉シュークリーム	★★	90 ～ 150	シュー生地に米粉カスタードクリームがたっぷり♪
減塩で健康に！乳和食	★★	90 ～ 150	牛乳を使って美味しく減塩が出来ます。
華やか！飾り巻き寿司	★★★	150 ～ 180	きれいな模様がお祝いの行事にぴったり♪
もちもち米粉パン	★★★	150 ～ 180	焼き上がるまで少々お時間がかかります。
あんぼ・のっぺ(郷土料理)	★★★	150 ～ 180	十日町の美味しい郷土料理作り♪
ふわふわ米粉ロールケーキ	★★★	150 ～ 180	生地に、米粉カスタードクリームがたっぷり♪
笹団子(郷土料理)	★★★	150 ～ 180	十日町の美味しい郷土料理作り♪
とんぼちまき(郷土料理)	★★★	150 ～ 180	十日町の美味しい郷土料理作り♪
こんにゃく 11月～1月限定	★★★	150 ～ 180	こんにゃく芋から作る美味しいこんにゃくです♪

## ベジきっちゃん体験メニュー（園児）

園児から大人まで様々なメニューを体験できます。お好きな体験メニューを選んで10人以上のグループでお申込みください

園児向けメニュー	難易度	所要時間 (目安)	コメント
しゃかしゃかおにぎり 味噌汁作り	★	60～90	おにぎりは紙コップで作るから簡単♪味噌汁はだし汁から手作り♪
野菜たっぷり♪ ベジカレー	★	60～90	旬の野菜・食材を使いカレー粉で作ります♪
牛乳パックで簡単♪ ケーキ寿司	★	60～90	牛乳パックで作るので誰でも簡単・手軽に作れます♪
妻有ポークを使った♪ 米粉 ハンバーグ	★	60～90	十日町の美味しい「妻有ポーク」、米粉をつなぎに入れてあります♪
まるめる作業が楽しい 米粉白玉だんご	★	60～90	あんこやきなこ、みたらし等がたっぷり♪手軽につくれます♪
定番は味噌ソース♪ もちもち米粉ピザ	★★	90～150	具材とチーズがたっぷり♪焼き上がるまで時間がかかります！