

ベジキ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！ |