

## 【東京ガスの料理教室】 キッズ イン ザ キッチン「おたのしみ！おにぎりを作ろう」

東京ガスでは2019年3月・4月、見て楽しい、食べておいしいおにぎりを作る料理教室を開催します。親子向けと子ども向けがあり、3月開催分は2月1日から、4月開催分は3月1日から申し込みを受け付けます。

お花のように仕上げるかわいらしいおにぎりとは、甘辛チキンを挟んだおにぎりの2種類を作ります。カニかまぼこで作ったお花が咲いた茶碗蒸しと、春キャベツのサラダを添えれば、気分はうきうき！自分で作った料理のおいしさを楽しみませんか？



### 【メニュー】

- ・おたのしみ！おにぎり2種  
海苔で包んだおにぎりの中身が気になる、わくわくするおにぎりです。  
お花のように仕上げる可愛いおにぎりとは、甘辛チキンを挟む2種類の味をお楽しみください。
- ・お花茶碗蒸し  
(デモンストレーションのみ、試食あり)  
カニかまぼこで作ったお花を飾る可愛い簡単茶碗蒸しです。
- ・春キャベツのサラダ  
グリルで蒸し焼きにした野菜をチーズドレッシングで。

東京ガスは、農林水産省が推進する「Let's! 和ごはんプロジェクト」に参加しています。これは、将来の食嗜好の骨格となる味覚が形成される子どものうちに和食の味や食べ方の体験の機会の増加を促し、和食文化の保護・継承につなげていくためのプロジェクトです。食品製造業者、流通業者、中食・外食業者のみならず、レシピや調理家電など食にかかわる事業者と行政とが一体となって、和食につながりを持つ関係者が官民協働で、子どもたちや忙しい子育て世代に、身近・手軽に健康的な「和ごはん」を食べる機会を増やしてもらうための取組を推進しています。



## キッズ イン ザ キッチン「親子クラス」



- 内容：子どもと保護者の方、2人1組で調理を体験する教室です。  
保護者の方々には、お子さまと調理をする上でのポイントをお伝えします
- 対象：4歳から小学校2年生のお子さまとその保護者／2人1組  
※保護者1人につきお子様は2人までお申し込みいただけます。  
※対象年齢のお子さまがいれば、小学3～6年生のお子さまもお申し込みいただけます。
- 参加費用：親子2人1組で4,000円（材料費、税込）  
※入会金不要、お子さま1人追加の場合2,000円（材料費、税込）追加

## キッズ イン ザ キッチン「子どもクラス」



- 内容：子どもたちだけで、調理を体験する教室です。  
炎の扱い方や包丁の使い方はもちろん、「五感」や「エコ・クッキング」についても学びます。
- 対象：小学校3年生～6年生
- 参加費用：2,000円（材料費、税込）※入会金不要

【申込期間】3月開催分：2月1日（金）～2月15日（金）  
4月開催分：3月1日（金）～3月15日（金）

【問合せ先】東京ガスコミュニケーションズ内 東京ガス料理教室事務局  
TEL 03-5405-7068（月～金 10:00～17:00、土・日・祝日休み）  
コース詳細・日程・会場・お申し込みはこちら <http://www.tg-cooking.jp/>