



第1回報告 開催日：令和7年9月13日(土) 10:00~13:00

【テーマ】家族でつくろう！お弁当づくり

お弁当は「1日の食事のひとつ」

- ✓ ご飯に合うおかずをしっかり入れる。
- ✓ 美味しそうな見た目をつくる。

というアドバイスを元に、
皆さん夢中でお弁当づくりに励みました。

講師 食文化・料理研究家／作曲家 中村 和憲さん



美味しさ100%のお弁当が完成！！

卵焼き

チキンナゲット



ミニトマト
ブロッコリー

たれから作った
豚のしょうが焼き



参加者の声

普段、ゆっくりと料理に向き合う時間が取れないので、夫婦と子どもで共に素敵なレシピや料理のコツを学べる機会をいただけて大変ありがたかったです。(30代／女性)

料理の基礎を知らず、独学で作ることが多かったので、とてもためになりました。(40代／男性)

あらったり、やいたり、いろんなことができてとても楽しかったし、おいしかったです。(10歳／女の子)