



宮崎県青果物消費拡大推進協議会

# 第22回料理教室 in 宮崎



宮崎県青果物消費拡大推進協議会の「第22回料理教室」が、宮崎市・日本大学高等学校で開催されました。当日は、調理教室をお借りした日大高校の学生さんや先生方も一緒にご参加下さり、楽しい料理教室になりました。『体にやさしく、子どもからお年寄りにまで楽しめるメニュー』をテーマに、季節の野菜と果物をふんだんに使った美味しいお料理ができました。

日程：平成22年11月28日（日）

会場：宮崎市・宮崎日大高校

講師：『馳走やクオーカ』（宮崎市）

シェフ：松木 柁久さん

## 【メニュー】

- 彩り野菜と魚介のゼリー寄せ
- お米と根菜のクリームスープ
- 秋野菜を味わう！ハマユウポークのソテー 秋満載
- フライパンで作る根菜たっぷりパエリア
- さつまいものパウンドケーキ



料理の手順やポイントなど、丁寧に指導いただきました。



宮崎産の青果物と、秋の味覚・きのこをたくさん使いました。



楽しくおいしくいただきました。ありがとうございました。