



엄마, 아빠와 함께하는 즐거운 요리

유수희 강사

(대전어린이회관 리틀쉐프요리교실)

엄마, 아빠와 요리를 함께 하면 직접 만들어 보기도 하고, 영양이야기도 나누고, 요리의 탄생배경도 이야기 나누며 엄마, 아빠와 함께 재미있고 즐거운 추억을 만들어 볼 수 있는 시간이 될 수 있습니다. 또한, 다양한 식재료를 보고 만져보고, 변화되는 모습도 알 수 있고, 만들며 생기는 나만의 스토리있는 음식이 탄생되는 놀라운 경험을 하게 될 수 있습니다.



요리는 직접 만들어 보면서 음식과 친해지며, 다양한 식재료를 알아가면서 내가 만져봤던 기억, 먹어봤던 기억을 갖게 되고 친해지면서 **편식습관**도 자연스럽게 사라지게 됩니다.

요리하며 그릇 위에 멋지게 꾸며보면서 **창의성**을 높여 주게 되고 여러식재료의 색을 느끼고 표현하게 되며, 몇 개를 올리까? 하며 숫자와 친해지게 될 수도 있게 됩니다.

요리는 만들면서 누구와 함께 먹을까? 누구를 초대할까? 누구에게 선물을 할까? 하면서 **감사한 마음, 고마운 마음**을 전할 수 있는 시간도 됩니다.

요리는 만들고 함께 먹는 시간을 가지면서 내가 요리를 어떻게 먹으면 좋을까? 자연스럽게 **식생활 예절**에 대해 이야기 나누는 시간도 이루어 지면서 **바른식습관**을 갖게 됩니다.

또띠아 피자 만들기

재 료

또띠아, 모짜렐라치즈, 피망, 파프리카, 양파, 양송이버섯, 옥수수콘, 소세지, 토마토소스, 블랙올리브

순 서

- 1 또띠아 위에 토마토소스를 바른다.
- 2 양파, 버섯을 올리고 치즈를 이불 덮 듯이 올린다.
- 3 치즈 위에 멋진 나의 얼굴을 남은 재료로 만들어 본다.
- 4 뚜껑있는 팬이나, 전자렌지, 오븐, 에어프라이기 등 기름을 두르지 않고, 치즈가 녹을 때 까지 조리한다.
- 5 맛있는 또띠아 피자 요리완성~

PIZZA TIME

