

第4回 フォローアップ講習会 「たんぱく質を上手に摂取しよう」

日時：令和4年10月18日（火）
13:00～15:00
場所：コムズ3階 調理室

講師：管理栄養士 今川 弥生 先生

今川先生から、メニューや食材、調理方法について説明を受けました。また、参加者はたんぱく質を摂取する大切さを学び、実感できました。その後2人ずつのグループに分かれて楽しく調理を行いました。



【講師 今川 弥生 先生】




わきあいあいでのクッキング♪



できあがり



《メニュー ♪♪》

- ミルクご飯 
- カマンベールの豚肉巻き
- 里芋のミルクそばろあん
- ミルク餅

大好評のカマンベールの豚肉巻き！(〇)!



今川先生へ

互いに協力し合い、レシピに従って楽しく真剣に取り組み、おいしい料理ができました。

・先生にお会いしたくて又参加させていただきました。去年のメニューもいまだに作ります。
・簡単に作れるので先生の講義は楽しみにしています。今日も全品とも美味しかったです。有難うございました。

参加者の感想

- ・カマンベールの豚肉巻き最高でした。初めての食感でとてもおいしかったです。
- ・ジャーを開けると牛乳の香りがしてとてもおいしそうでした。豚肉巻きのマスタードソースがすごくおいしかった！最高です。
- ・牛乳のおいしいお料理を援助で訪問している方々のメニューに使わせていただきたいと思います。



楽しい食事タイム



お疲れさまでした!