第4回 フォローアップ講習会 「元気が出る食事」

日時:令和5年12月1日(金)

13:00~15:00

場所:コムズ3階 調理室

今川先生から、「元気が出る食事」と題して、 自宅にあるような食材を使って簡単で栄養 のあるメニューを教えていただきました。 3~4 人のグループに分かれて楽しく調理 を行いました。 講師:管理栄養士 今川 弥生 先生





【講師 今川 弥生 先生 】

わきあいあいでクッキング♪



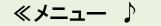












- 〇海鮮ミカンライス
- 〇秋茄子と豚肉の味噌バター炒め
- Oたたきとろろのタラコサラダ
- Oかぼちゃのボコボコスープ

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 でき上がりました。

今川先生へ

- ・途中で手直しのご指示をくださって成功 しました。どのメニューも美味しく、家 でも作ってみたいと思います。
- お話をもっともっとお聞きしたかったです。アスリートの食事、離乳食、妊婦、 高齢者などの食事献立も知りたいです。



>>

参加者の感想

- 全てお料理が美味しく、彩りも良く調理ができました。普段、お会いできない会員さんと話すこともでき大変楽しい時間でした。
- 簡単かつ栄養満点の食事を教えていただきました。班のメンバーと楽しく調理ができ大変、楽しい時間を過ごすことができました。



