

第4回 フォローアップ講習会 「元気になる食事」

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

講師：管理栄養士 今川 弥生 先生

今川先生から、「元気になる食事」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くださいました。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 今川 弥生 先生】

わきあいあいでクッキング♪



できあがり



《メニュー ♪》

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

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。

- ・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くださいました。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。

楽しい食事タイム



お疲れさまでした!

