

第3回 フォローアップ講習会

「よく噛んで食べる食事」

日時：令和6年10月18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、「よく噛んで食べる食事」と題して、彩りの良い野菜をたくさん使った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。



【 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 ♪♪》

- レンコンのハサミ焼きハンバーグ
- 野菜サラダのアーモンドかけ
- 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
- 噛むための野菜スナック

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。

- ・「よく噛んで食べる」という大切なことを盛り込んだメニューで、楽しく調理できました。
- ・どれも美味しく出来上がりました。ユーモアたっぷりにご指導頂きありがとうございました。

参加者の感想

楽しい食事タイム



- ・楽しく美味しい調理実習でした。よくお目にかかれる方や、初めてお会いする方と会話も弾み色々情報交換もでき、とても充実した時間でした。
- ・若い世代の方と一緒に調理でき、楽しい時間でした。メニューも充実しており美味しく頂きました。
- ・色とりどりのお野菜を使って、ボリュームたっぷりのメニューでした。楽しく調理できました。