



料理作り

～元気が出る食事～



日時 12月5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、簡単で栄養のあるメニューを教えていただきました。

洗い物が少なくなるように、保存袋に入れてゴマをするやり方や、ラップの上で肉を巻く等の工夫も教えていただきました。



講師

管理栄養士
今川 弥生 先生

MENU

- ・海鮮みかんライス
- ・カマンベールの豚肉巻き
- ・豆腐のサラダ白和え風
- ・かぼ"ちゃの
ポタージュスープ風



3～4人の4班に分かれて、協力して楽しく調理できました♪
皆さん手際が良く、1時間ほどで4品作れました！

できあがり！



参加者の感想



- ☆ お野菜たっぷりのお料理をたくさん食べさせていただき、改めて日常の中でも彩りよく、野菜を使った献立を作っていきたいなと思いました。
- ☆ 普段手を出さないようなメニューに挑戦できて楽しかったです。また参加してみたいと思います。
- ☆ とてもボリュームがあり、彩りも良く、かつヘルシーで子どもさんに喜ばれそうです。とても美味しかったです！