



料理作り ～元気になる食事～



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「元気になる食事」と題して、
簡単に栄養のあるメニューを教えてくださいました。

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
等の工夫も教えてくださいました。



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！

