

第1回

令和元年度

料理講習会 開催



～夏バテ予防のスタミナ料理と夏野菜の料理～



7月5日(金)大口ふれあいセンターにて料理講習会を開催しました！今回は21名が集まりました。今回のテーマは、夏バテ予防のスタミナ料理と夏野菜の料理。食生活改善推進員の指導のもと、班ごとに分かれて、枝豆入りごはんや焼き魚おろしかけ、切り干し大根のサラダ、カレースープなど計4品を作りました。みんな協力しながら、わきあいあいと作り、とても楽しそうでした。最後は、作った料理をみんなでテーブルを囲み、美味しくいただきました。普段から料理をされている参加者の皆さんも、更に知識を深め、料理を作る楽しさを再認識したようです。

第二回も開催予定です。興味のある方は、またの参加お待ちしております。

献立

- ★枝豆入りごはん
- ★焼き魚のミモザおろしかけ
- ★切り干し大根のサラダ
- ★緑黄色野菜カレースープ

