



令和4年度 第1回

料理講習会を開催しました!



7月22日(金)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、ゴーヤを使った料理がテーマで、一般から6名が参加しました。
食生活改善推進員のご指導のもと、ゴーヤ料理を中心に、奄美の郷土料理鶏飯を含む計5品を作りました。
ビタミンCが豊富で、夏にピッタリのゴーヤ。最後は、みんなで実食。たくさんの笑顔が見られました。
元気にこの夏を乗り切って欲しいです。

～今回の献立～

- ★鶏飯
- ★ゴーヤと豚肉の梅肉炒め
- ★ゴーヤの香り天ぷら
- ★ゴーヤのピリ辛漬け
- ★ゴーヤの揚げ煮
- ☆デザート☆ 水ようかん

