

時短クッキング

生活協同組合コープみらい
2018年11月27日・コープ市川店



参加人数 12名（大人8人 乳幼児4人）

スタッフ 4名（コープみらい食育担当2名、食育サポーター2名）

～栄養バランスも考えた、手軽で簡単～「時短クッキング」を実施しました。

価値

- ・時短クッキングは「手抜き」ではなく「工夫」であることに知り、気軽に暮らしに取り入れていただくきっかけとなりました。

実施内容

- ・朝食を食べることの大切さや農水省が食育の推進の中で、「しっかり、バランスよく食べることが大切であり、中食や冷凍食品、レトルト食品などを活用することも可能。」としていることをお話しました。
- ・3グループに分かれ、1グループがそれぞれ主食、主菜、副菜を担当し、ドライパックの野菜や冷凍食材を使用した簡単クッキングを行いました。
- ・コープのミールキット3種類（チンジャオロースー、9品目の八宝菜、1/3分野菜の摂れる白湯スープ）も3グループで手分けをして作り、皆さんで試食をしました。また、冷凍離乳食の紹介も行い、併せて試食しました。

参加者の感想

- ・炊き込みご飯も、チンジャオロースーも簡単、時短でよかった。サラダも美味しかった。
- ・時短料理は手抜きかな、とちょっと気になっていたけど、農水省でも便利な食品を利用することを可能としていると聞いて、バランスよく食べることに気をつけて食べればいいんだ、今後も使っていこうと思った。