

主催講座 ちはらレシピ° 健康料理教室

ちはら台コミュニティセンター
平成27年6月25日・調理実習室
参加人数：男 2名、女 17名 計19名

【実習風景】



◆メニュー◆

雑穀ごはん 沢煮椀 鯖ときのこのホイル焼き
ほうれん草のおひたし 牛乳もち

【内容】

本講座は、千葉県栄養士会の平野偉矩子先生による健康料理教室を行いました。今回のメニューは、「ちばの野菜で元気もりもり」をテーマにした内容で、和食の献立5品を教えて頂きました。

はじめに、先生の模範実習があり、皆さん熱心にメモを取り、時には質問をはさみながら取り組まれていました。その後、班に分かれての実習となりましたが、個々に役割分担を明確にしながら手際よく調理されていました。実習後は、皆さんで、楽しく会食し、交流を深めました。今回のメニューで『鯖の文化干し』をきのこと一緒にホイル焼きにした一品は、とてもヘルシーで美味しかったと好評でした。また、鯖料理の調理法が一つ増えましたとの感想も寄せられました。尚、今回の1食あたりの栄養量は、712kcalでした。

本講座を通し、身近にある食材を用いて、栄養バランスを考えた食事を摂ることの大切さを知るとともに、日々の食生活を改めて考える良い機会となりました。