

緑が丘地区活動センターだより

第65号 発行日 平成29年7月12日

発行者 盛岡市社会福祉事業団

緑が丘地区活動センター

盛岡市黒石野二丁目14番1号

☎・fax 662-5204

第1回料理講習会開催

上記講習会は、16人の参加を得て嶋崎和子さんを講師にお迎えし、4人の食生活改善推進協議会の方々のお手伝いを頂き、栄養バランスを考えた夏野菜を中心とした「太陽がくれたごちそう（香味野菜）」メニューに取り組んで頂きました。

内容として、

主食：ジャコとミョウガのいなりチラシずし

主菜：タラとジャガイモのマヨネーズ焼き

副菜：キュウリともみネギの中華サラダ

汁物：エノキタケと細切り野菜の吸い物

浅漬：セロリの塩&昆布漬けの5品目に挑戦して頂きました。

今回は、料理に費やす時間も短縮され、効率良くスムーズに進められたようです。

受講者からは特に副菜のネギをサラダに使用することが斬新だと感心しておりました。主菜については、タラのほかにも別な魚や鶏肉を使ってみたいという方がおりました。



(完成した料理)

主菜については、ジャコを入れることにより、酢飯との相性も良くさわやかな仕上がりになったという感想がありました。

汁物は、食材のエノキタケ・水菜・ニンジン・だし汁（昆布と鰹節）・しょうゆ、塩少しで十分ダシの効いた汁ができると感心していました。



(開講式センター所長挨拶)

