

講座のご報告

11月11日、食生活改善推進員の川尻先生、松田先生をお招きし「秋御膳～おいしく減塩～」を開催しました。

当日は、高血圧症予防のための減塩についてのお話を聞いた後、3班に分かれてみんなで協力して調理を行いました。参加者の皆さんは、ご家庭で調理されているので、手際がよく短時間で5品を作りました。

すまし汁は、モミジの生麩と柚子の香りで秋らしさが出ていました。調味料にかんたん酢やマヨネーズなどを利用して手軽に南蛮漬けや白和えができました。つくねの付け合わせにレタスやカボチャの野菜をつけたり、鶏ひき肉や豆腐でタンパク質を意識して取るようにしたりと、健康に配慮した食事にみなさん満足していました。その後、みなでおしゃべりしながら食事を美味しくいただきました。

今日のメニュー

栗ご飯・甘辛鳥えのきつくね・柿の新白和え・茄子の揚げない南蛮漬け
すまし汁・粉寒天でかんたん栗羊羹

参加者 女性11 合計13名

講師 女性2

当日の様子

