



令和2年度 第1回

# 料理講習会

～そうめんの活用法と夏野菜の料理～



7月3日(金)大口ふれあいセンターにて料理講習会を開催しました。

今回のテーマは、そうめんの活用方法と夏野菜の料理でした。伊佐市食生活改善推進員の指導のもと、冷やし五目そうめん、青しそ梅ごはん、なすときゅりの塩もみ炒め、かぼちゃようかんを段取り良く作りました。最後はみんなで実食。なすときゅりの炒め物は、『きゅうりを炒めるのは初めてだけどおいしいね』という声も聞かれました。醤油を入れ忘れるといったハプニングもありましたが、班ごとに盛り付けの彩りを考えながら、楽しく作ることができました。



献立

- ★冷やし五目そうめん
- ★青しそ梅ごはん
- ★なすときゅりの塩もみ炒め
- ★かぼちゃようかん

Menu