

平成30年度

第1回

料理講習会 開催

～夏野菜の料理・巻き寿司の基本



7月20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！沢山の申し込みを頂いていた人気の講習会だけあって、参加された24名の方々はこの日をたいへん心待ちにしていたようです。

今回のテーマは、夏野菜の料理および、巻き寿司の基本です。7名の食生活改善推進員の方の指導のもと、班ごとに協力して料理を作っていました。

主婦歴の長い参加者の方も、調理のコツを教えてください、目を輝かせていました。

最後は、みなさん一緒に作ったものに舌鼓を打ち、楽しい時間を過ごしました。今回教わったことを仕事や家事など、様々な場面でいかして頂ければ幸いです。



献立

★太巻き寿司

★豚肉と夏野菜のオイスターソース炒め

★茹でナスのわさび醤油かけ

★卵とトマトの中華スープ