



栄養科通信

No.5



12月21日（月）、男の料理教室第5回目を行いました。

市販の鮭やかット野菜を電子レンジで加熱したメニューで、「簡単に出来た」「また作りたい」という声をいただきました。主食のご飯は『マンナンヒカリ』という低カロリーの製品と一緒に炊き込んだもので、普通のご飯と食感や味はあまり変わらないという感想でした。皆さま笑顔で楽しそうに調理されていました。

●本日のメニュー

- ・マンナンご飯
- ・鮭の蒸し焼き
- ・わかめの酢の物
- ・みかん



計りで自分の目安量を確認しながらそれぞれ自分のご飯を盛り付けました。普段食べている量と比較する良い機会になりました。

教室の様子



酢の物にかけるポン酢を軽量スプーンで計っています。
調味料を軽量する機会はないからと、みなさま真剣な表情でした。

食事タイムには根岸先生も来てくださり、和やかな空気の中、みなさまほぼ完食されました。
おつかれさまでした！

次回の日程、メニューは決まり次第お知らせ致します。
皆様のご参加を心よりお待ちしております♪
ご不明な点等ありましたら栄養科まで連絡をお願い致します。



担当：栄養科 熊倉

連絡先：027-361-1215