

1 自分のための幸せごはん

5月31日 金曜日

託児あり

10:00~12:00

シニア優先

遅刻は他の受講者の迷惑となりますので遅れずにお越しください。15分以上の遅刻は欠席扱いとさせていただきます。

講師 管理栄養士 むらかみ まきこ やまだ かすみ
村上 真紀子・山田 和美

生きることは食べること♪ 気力も食べものから作られる♪
賢く手を抜くシニアの楽ラクごはん。栄養満点な簡単ごはんを楽しみましょう。おいしく食べられる調理の工夫もお伝えします。
グループではなく、最初から最後まで全て1人で作ります（約2人分）。

- ① さば缶でDHA など不飽和脂肪酸を摂ろう
「さば缶でカレー」
さば缶を1人1缶使用して、ルーでなくカレー粉やしょうが、にんにくを使ったスパイスカレーを作ります。チーズでコクを出します。
- ② 茹で野菜で作り置き
「和え物3種（キャベツごま酢和え・もやしナムル・にんじんおかか）」
- ③ 栄養満点、卵を食べよう
「レンジで卵焼き」

※実習で作った料理は全て持ち帰ります。

※欠席した場合、資料のみのお渡しとなります。（資料がない場合もあります。）

◆持ち物

持ち帰り容器、手さげ袋、保冷剤、エプロン、ふきん(3~5枚程度)、
台ふきん(1枚)、筆記用具、マスク

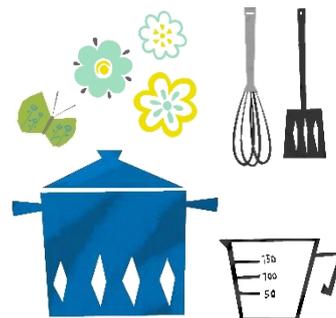
※調理室は土足禁止のため、専用のスリッパに履き替えをお願いします。

※講座の妨げになりますので、香水や香りの強い整髪料などの使用はご遠慮ください。

定員 8人(抽選になった場合、シニア優先)

費用 2,000円 【内訳】受講料650円、教材費1,350円

会場 サンライブ3階 調理実習室



講師プロフィール

管理栄養士

村上 真紀子（むらかみ まきこ）

病院や老人保健施設での勤務を経て、現在は乳幼児の栄養相談、高齢者の介護予防教室、特定保健指導などを行っている。



管理栄養士

山田 和美（やまだ かずみ）

社員食堂などの勤務を経て、現在は離乳期や幼児、小学生の栄養相談、特定保健指導などを行っている。

