

1 自分のための幸せごはん

5月30日 金曜日
10:00~13:00

託児あり

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 村上 まきこ 真紀子・やまだ 山田 かずみ 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。

- ①「薄切り肉の重ねカツ（チーズ入り）」
しゃぶしゃぶ用の肉（1人100g使用）で、サクッと食べやすい揚げ物に挑戦！
- ②「きんぴらごぼう（1人ごぼう1本使用）」
噛みやすいように、切り方と調理法を工夫！
- ③「小松菜のお浸し（1人小松菜1束使用）」
だしを効かせて、常備菜に作っておきたい1品！
- ④「チョコプリン（ミニカップ2個）」
クリーミーで口溶けなめらかなプリンを作ろう。

※実習で作った料理は講座時間中に試食します。

※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

持ち帰り容器とラップなど（食べきれなかった食品を持ち帰るため。プリンのカップはこちらで用意します。）、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

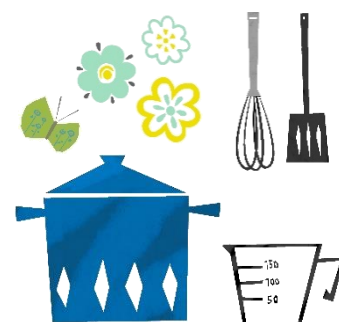
※調理室は土足禁止のため、専用のスリッパに履き替えをお願いします。

※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 2,300円 【内訳】受講料650円、教材費1,650円

会場 サンライズ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、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きた。現在は管理栄養士の他ヘルパーの仕事をしている。

