

1 自分のための幸せごはん

11月28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。

今回は噛む力、飲み込む力に不安を感じる人も無理なく食べられるメニューです。食べやすくする工夫についてお伝えします。

グループではなく、最初から最後まで全て1人で約2人分を作ります。

- ① 「豚肉の生姜焼き」(1人豚肉160g使用)
しゃぶしゃぶ用の肉を使い、生のパイナップルに漬け込むことでやわらかく仕上げます。
- ② 「ブロッコリーのかにあんかけ」(1人ブロッコリー半株使用)
とろみで具材をまとめて食べやすくします。
- ③ 「かぶの梅みそ和え」(1人かぶ〔小〕を1個使用)
歯ぐきでつぶせるやわらかさに仕上げます。

※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。)、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

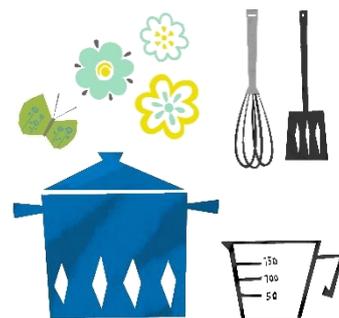
※調理室は土足禁止のため、備え付けのスリッパに履き替えをお願いします。

※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、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。

