

橘おとこ塾「旬の味わい料理」

第4回橘おとこ塾は「旬の味わい料理」と題し、上級食育指導士である佐藤久子先生とアシスタントの岡部さんを講師に10/27に開催し、「鯖の竜田揚げ、豚肉とレンコン・ゴボウのきんぴら、さつま芋ご飯、きのこ汁、おひたし」の5品を作りました。

受講生は各班ともレシピに添って、協力したり分担しあって和気あいあいと下ごしらえや調理を進め、講師の先生が関心するほど手際よく料理を作りあげました。どの料理も手軽に簡単に料理できることに受講生は感心するとともに、秋の味覚が盛り込まれたできたての味わいをみんなで美味しくいただきました。



まごわやさしい

まめ ごま わかめ やさい さかな しいたけ
きのこ いも

※「まごはやさしい」という言葉は、私達日本人が昔から食べてきた伝統的な食事を表しています。バランス良く取り入れれば、バランス良く栄養がとれるだけでなく、生活習慣病の予防にもつながります。