

男女料理教室

8月23日(金)

主管 婦人福祉部

午前9時30分、門前地区の12名(内男性1名)が、保健センター指導員様より<健康寿命を延ばす>をテーマに講話(約20分)を受けました。次に食推さん(4名)の紹介とメニューの説明があり、3班に分かれて実習を進めました(10時開始)。豚肉のトマトソース煮・くるみのオニオンドレッシングサラダ・おぼろ豆腐の味噌汁・ミルクとグレープの二色ゼリー (7月22日の子供料理教室と同一メニュー、但し肉は表示通り豚肉を使用。配膳完了は11時10分で20分早い)

今回は筆者も会食に同席し健康優先(減塩と脂肪エネルギーの抑制)の料理をおいしくいただきました。皆様ごちそうさまでした。

