

No.1

# 家族が健康になるごはん ～心と身体のメンテナンス～

10月22日 金曜日  
10:00～12:00

託児あり

講師 管理栄養士 <sup>むらかみ</sup>村上 <sup>まきこ</sup>真紀子・<sup>やまだ</sup>山田 <sup>かずみ</sup>和美

おうちごはんを楽しむのにぴったり！ 野菜が入った塩味のおかずケーキ「ケーキサレ」をひとり1台ずつ焼きます。

サイドメニューは、漬けるだけ発酵食「いろいろ野菜のさっぱり漬け」と、レンジでチン「油揚げでミンチロール」です。

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。

心と身体のメンテナンスに毎日の食事は欠かせません。おいしくて簡単に身体によいメニューを紹介します。実習を通して、日々の食生活を振り返ってみませんか？

「ケーキサレ」

「いろいろ野菜のさっぱり漬け」

「油揚げでミンチロール」

春夏講座と同メニューの秋冬バージョンです。旬の野菜を楽しみましょう。

※実習し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

持ち帰り用の保冷バッグまたは手提げ袋(22cm×11cm×高さ5.4cmのパウンド型1台分のケーキサレと保存袋<中>2袋を持ち帰ります。)、エプロン、ふきん(2枚)、台ふきん(1枚)、三角巾またはバンダナ、マスク、筆記用具、ハンカチ、上着など(換気のため部屋が冷えることがあります。)

※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** 6人

**費用** 1,650円 【内訳】受講料650円、教材費1,000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、子どもの食育、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。

