

おたすけ隊

癒しの森 訪問介護

# ヘルパーの新聞



今回の研修会は『調理実習』です。毎回、色々な用途に合わせた献立を考えて調理実習に取り組みます。いざ実習！いざ試食！！です。

H24.11.17(土) 19:00 ~ 20:30  
水元学び交流館にて「調理実習」

<目的>

冷蔵庫に残りがちな食材を利用して、無駄なく、美味しくアレンジする調理方法を学ぶ。

実習中。。。↓

「私の包丁がぼろぼろ？」

「がんばろう！」



本日の講師  
管理栄養士  
千原麻美先生  
栄養についてはお話し熱く語ります

下ごしらえのポイント

- ・トマトの皮むき
- ・失敗しやすい
- ・ゆで卵の作りかた
- ・ブロッコリーの洗い方



ブロッコリー

「お美味しく作らなくちゃ！」

☆さてさて。今日の献立は～？☆

- ・きゅうりとなす炒め
- ・たらしの甘酢たれ
- ・もやしと人参ときのこ炒めあんかけ
- ・豆腐、キュウリの卵すまし汁
- ・たまごとひき肉と野菜のたまご焼き
- ・豆腐と野菜のからめ味噌

レシポあります

HPI:7.70!

みんなでお味はどうですか???



こんな感じ。ステキ～♪♪♪  
♪♪♪できあがりは、こちら♪♪♪  
ニカ～ン!!!



お美味しくできあがりです！今後も、お美味しい調理方法を学び、皆様の食卓へご提供できたいと思います。