



ぷらすげんき
+元氣



調理教室レポート

いよいよ入梅。やっぱり今日は雨だった。
今回の献立は「春のちらしずし」「お吸い物」「杏仁豆腐」です。
初めて参加して下さった方が多く、食材数も多かった
ので少し心配でしたが、先輩参加者の方のお力添え
もあり、皆さん無事に完成しました。



食事療法のテーマは、ずばり「**キッチンと計量！！**」

計量、計算すれば食べられないものはありません。あれも食べられない、これも・・・なんて思っ
ている方いらっしゃいませんか？

制限のある中でも、こんなに色々食べられることを実感した方も多いと思います。
これだけ食べて、1食当たりのエネルギーは586.9kcal、たんぱく質8.7g、塩分1.3gです。

お吸い物は、材料を切って量ってお椀に入れたらお湯を注いでできあがり。時間のない時でもあ
っと言う間にできあがる超簡単レシピ。

杏仁豆腐はスタッフが作りました。簡単に作れてカロリーアップできる、これからの暑い季節に
冷蔵庫に入れておきたい一品です。

こうして、お腹も目も心も満足♪ 自然とお話しも弾みます。
初めて合った方同士が、一つのテーブルで助け合いながら調理し、出来上がった料理と一緒に
味わう。悩みを相談したり、私流の工夫を披露したり、失敗談で笑いあったり。
帰り際には、『またお会いしましょう』と笑顔、笑顔。
私達スタッフの疲れが吹き飛ばす瞬間です。



食材数、実に
22種類！！
一つ一つ量ります



会場では同時にFMレインボーの生放送も行なわれ、賑やかな雰囲気が電波に乗ってお届けで
きたようです。うるさすぎましたか？

午後は、らくらくデータ管理の講習会。わからないこともその場で教えてもらい、即解決！
次回は、ご要望の多いでんぶんパンを作ります。ホームベーカリーがなくても、でんぶんパンが作
れます。ご期待下さい★