



ぷらすげんき
+ 元気



調理教室レポート

お待たせしました！！ ご要望の多かったパンの調理教室です。

今回は広島臨床栄養研究会の福田先生に教えていただいたもち粉入りのパンをホームベーカリーなしで作りました。さあ、材料を量ったら、混ぜて、混ぜて混ぜて…愛情の分だけたっぷり混ぜて型に入れたら後はオーブンにお任せ。



思わずこぼれる笑顔、笑顔♪私も嬉しい♪

ホームベーカリーなしでもこんなに簡単で美味しいパンが1時間ほどで作れました。

さて、昼食は、ホームベーカリーで焼いた食パンでサンドイッチを作り、ミネストローネはでんぷん米入りでカロリーも美味しさもアップアップ。デザートにはスイカ。夏らしい献立になりました。



今回の調理教室には、名古屋からいらした管理栄養士さんもおられ、初めて参加された方も多い中、スムーズに進むことができました。調理の合間にも、疑問、質問が飛び交い、その度に講師の先生や管理栄養士さん達から、経験に基づいた的確なアドバイスが出ました。

親睦を深めつつ、更に知識も深まりました。

今まで、パンを敬遠されていた方も、このお手軽パンでパン作りの楽しさ、お分かりいただけただけでしょうか？

午後は、新商品のご案内。開発担当者からの説明とご試食。いかがだったでしょうか？ まだまだ試作段階のため、皆様の率直なご意見が貴重です。また、こうして声を上げることで出来ること、動くこと、沢山あると思います。悩みを一人で抱え込まずに、話して下さい。

話すことで、悩みを共有し、皆で解決していきましょう。

調理を習いたい方はもちろん、悩みを抱えている方、是非プラス元気調理教室にお越し下さい。帰りには

きっと朝よりも 少しでも元気になってお帰りになるはずですよ。

8月の調理教室はお休みです。次回は9月12日です。皆様にお会いできるのを楽しみに★

