

《令和元年度 金町保健センターを拠点に活動する
フリー活動栄養士会の様子をお伝えします》

5月の定例会
～食育PR活動の料理の試作～



テーマ:乳製品を
使用したレシピ

5月8日(水)に金町保健センター栄養室で定例会を開催しました。

牛乳や乳製品を使い、不足しがちなカルシウム摂取量の増加につながるレシピ研究をしました。



バナナとクルミの
ヨーグルトあえ



ミルクできのこ
ピラフ



チーズ入り
ライスボール



チーズ入り
ヨーグルト蒸しパン



キャベツ
チャウダー



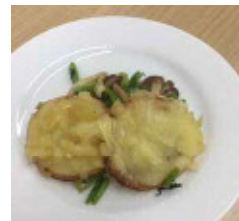
チーズピーマンの
肉巻き



ミルク
ビーフストロガノフ



かぶとしめじの
ソテー
(粉チーズのせ)



かぶとしめじの
ソテー
(ピザチーズのせ)



参加者の感想

- ・「チーズ入りライスボール」や「チーズ入りヨーグルト蒸しパン」はおやつにお勧め!
- ・「ミルクビーフストロガノフ」は牛乳を加えることでデミグラスソースがまろやかになり、加えた方がより美味しくなると思った。
- ・「かぶとしめじのソテー」は、ソテーして食べることが少ないかぶの調理方法として簡単でとても美味しい。

やさいから食べよう!
1日350gを目標に



《R元年度 青戸保健センターを拠点に活動する
フリー活動栄養士会の様子をお伝えします》

5月の定例会 ～子ども食育クッキングの試作～

5月31日（金）に青戸保健センターで定例会を開催しました。
今回は8月に開催する子どもクッキングの試作と、昨年度作成したレシピのまとめを行いました。



生地をのばして……



たたんで……



細く切って、茹でたら……



ソースの材料は
全て細かく！



フライパンでしっかり
炒めます。



パスタとソースを合わせて
完成！



作る過程、時間、味など意見
を出しながら試食します。
子どもたちが作ることを考え、
簡単でおいしく、楽しくでき
るよう工夫します。