

男性のための料理教室

～「おいしく」「楽しく」減塩料理を学ぼう～

今年、郷土料理を減塩で作りました。フードモデルからメニューを選ぶと栄養バランスがサッとわかる“食育 SAT システム”を使って一食分の栄養バランスを考えてから調理開始。郷土料理のいただきなどを出汁や酸味を使って減塩調理しました。

12月8日(日)

メニュー

いただき(郷土料理)

かきあげ、つみれ汁



「いただき」は、信仰の山である大山(だいせん)の頂上の事。油揚げのなかに新鮮な野菜とお米を詰めてだし汁の中で炊き上げた料理です。

野菜とお米を詰めて詰めて～



炊きあがり♪
時短のコツは炊飯器!!



参加者の皆さん手際が良い



お世話になりました

外江地区健康づくり地区推進員さん
外江地区食生活改善推進員さん
境港市健康づくり推進課 山本さん

皆で一緒に試食。
「味付けたったこれだけ?」
と想像していたけどおいしい!!
と驚きの声

