



健康福祉センターさわやか ☎76-4006

男性料理教室

- 日 時 1月24日(火)10時から
- 場 所 健康福祉センターさわやか
- メニュー
 - ・にんじんごはん
 - ・白菜とにんじんのスープ春雨
 - ・おからハンバーグのきのこ添え
- 持ち物 エプロン、バンダナなど髪をおおうもの、ふきん2〜3枚
- 参加費 500円
- 締切り 1月20日(金)までに申込みください。
- 申込み 健康福祉センター (☎76-4006)



「男性のための料理教室」で料理
ぶくにチャレンジしてみませんか？

男子も厨房に入ろう!!

洞 爺湖町食生活改善推進員
協議会では、男性限定の
「男性のための料理教室」を
年に1回開催しています。

料理の基本やバランスのと
れた、簡単でおいしい料理を
1食分まるごと実習します。

「料理はほとんどしたこと
がないけれど、家族が不在の
時自分で作れるようになりた
い」「料理のレパートリーをも
っと増やしたい」など参加理

由はさまざまです。

この教室に参加したことが
きっかけとなり、食に興味を
もち食生活改善推進員協議会
の会員となり活動している男
性もいます。

昨年、は、鮭の混ぜご飯、白
身魚とキャベツのおろし煮、
きんぴらごぼう、みそ汁を作
りました。

今年度も、次のとおり開催
しますのでご参加ください。

白身魚とキャベツのおろし煮

材料(4人分)

白身魚(生たら)…4切れ(280㌔)

塩……………少々

酒……………少々

片栗粉……………適量

キャベツ……………200㌔

ブロッコリー……………4房(50㌔)

大根おろし……………1カップ(200㌔)

A { だし汁……………240ml
しょう油…小さじ4
みりん……………小さじ4
砂糖……………小さじ2

【作り方】

1. 魚は食べやすい大きさに切り、塩、酒で下味をつけ片栗粉をまぶしゆでる。
2. キャベツは食べやすい大きさに切る。
3. ブロッコリーはゆでる。
4. 鍋でAを熱し、キャベツと大根おろしを入れ、1の魚をのせキャベツに火を通す。
5. 器に盛り付け、ゆでたブロッコリーを添える。

