

平成 28 年度 第 1 回研修会

日時 平成 28 年 6 月 22 日(水)

会場 三条総合福祉センター会議室

出席者 24 名

講師 地域活動職域事業部 皆川栄子 様

～調理実習を行う際の対象者への指導のポイント～

地域活動での調理実習において、主婦中心であった対象者が、近年幼児から高齢者までの幅広い年齢層が対象となり、女性だけでなく男性も指導する機会が増えているそうです。

幼児、男性対象…調理経験が浅い場合が多いため、包丁の持ち方、計量の仕方など基本から説明

主婦、高齢者対象…調理経験が長いため調理実習でも自分なりに調理を進める傾向があるため注意点を強調

○バランスの良い献立を考え、身近な食材を使用する

○どの対象者でも安全面・衛生面は十分配慮する

○調理に失敗した場合でも責めたり怒ったりせず楽しく調理実習を進め、コミュニケーションを取る

～調理実習 繊維たっぷり便秘解消メニュー～

調理実習におけるポイントを教わった後、実際に調理実習を行いました。様々な職場の方と一緒に実習し、交流を深める貴重な機会となりました。

・おからコロッケ

《材料》4 人分 (1 人分 エネルギー209kcal、たんぱく質 7.1g、脂質 13.6g、食物繊維 3.6g)

おから・・・・・・・・80g	卵・・・・・・・・1 個	加えて煮る。
玉葱・・・・・・・・1/4 個	小麦粉・・・・・・・・適宜	③ プロセスチーズを 1cm 角に切り、おからにチーズを包む。
人参・・・・・・・・40g	パン粉・・・・・・・・適宜	④ 小麦粉、溶き卵、パン粉を付けて、160℃位で揚げる。
生椎茸・・・・・・・・4 枚	油・・・・・・・・適宜	
ベーコン・・・・・・・・20g	[作り方]	
牛乳・・・・・・・・50 cc	① 玉葱、人参、ベーコン、生椎茸は千切りにして炒める。	
プロセスチーズ・・50g	② ①におからを加え、牛乳を	
塩・胡椒・・・・・・・・適宜		

・繊維たっぷりスープ

《材料》4 人分 (1 人分 エネルギー115kcal、たんぱく質 3.0g、脂質 2.4g、食物繊維 3.1g)

押し麦・・・・・・・・50g	コンソメ・・・・・・・・1 個	蒸らす。
玉葱・・・・・・・・1/2 個	[作り方]	③ 材料を加えて、コンソメを加えて煮る。材料に軽く火が通ったらトマトのざく切りを加える。
セロリ・・・・・・・・1 本	① 馬鈴薯、玉ねぎは 1cm 角に切る。キャベツはざく切りにする。	④ 味を見て塩・胡椒をする。
馬鈴薯・・・・・・・・1/2 個	② 1Lの水を鍋に入れ、押し麦を入れて煮る。10～15 分程	
キャベツ・・・・・・・・150g		
ベーコン・・・・・・・・20g		
トマト・・・・・・・・1 個		

・水菜の胡麻ヨーグルト和え

《材料》4 人分 (1 人分 エネルギー67kcal、たんぱく質 3.1g、脂質 2.9g、食物繊維 1.9g)

水菜・・・・・・・・200g	塩・胡椒・・・・・・・・適宜	糖、塩コショウを混ぜ、水菜を加える。
すりごま・・・・・・・・大 1	[作り方]	
プレーンヨーグルト・・・150g	① 水菜は茹でて 3cm 位に切る	
砂糖・・・・・・・・少々	② すりごま、ヨーグルト、砂	