

『ワンプレートランチ料理教室』活動報告

1 日時 平成27年9月27日(日)

2 会場 柏崎市民プラザ 調理室

3 活動内容

『低カロリーで薄味・おしゃれなワンプレートで、栄養バランスの良いメニューを学ぶ』を目的に、市民の皆様と手軽な材料で調理実習を行った。

【献立内容】

★ごはん

★豚肉ソテーミルク生姜あんかけ

★ブロッコリーとミニトマトの胡麻あえ

★オレンジとにんじんのサラダ

★梨のシナモン煮

4 感想

一食約500キロカロリーで、塩分1.9gの減塩メニューでした。香辛料や胡麻、シナモンなどを利用することで、薄味でも美味しくいただきました。また、ワンプレートに盛り付けることで、見た目も華やかでおしゃれに仕上げることができました。参加者にも減塩の必要性を理解していただき、好評でした。



実際に作った献立の写真。
盛り付けを工夫するだけで、
カフェ風に変身！！

料理の作り方の
他に、薄味でも美味
しく食べられるひと
工夫についてもお
話しました。

