

食育教室体験事業

1月 あったかお鍋でたっぷり野菜

今回は、冬になると出番の多い、鍋料理を作ってみました。冬においしくなる野菜をたっぷり食べられます。

また、ちょっと薬味や調味料を加えるだけで、いろいろな味の変化も楽しめる工夫を知ることができました。

今回、最後の教室なので、食育クイズにも挑戦しました。



おおいた食育人材バンクに登録している小代京子氏より今日の料理について、作り方のポイントを伝授していただいています。

早速、調理実習に取りかかりました。2カ所でそれぞれ、「水炊き」、「大根のヨーグルト和え」を作っているところです。



水炊きもお肉の下煮をし、にんじんをスライサーでそいだり、生椎茸は、表面を飾りきりしたりと少しの工夫でおいしく食べられることを教えていただきました。

また、だいこんのヨーグルト和えも塩とにんにくでまろやかな風味に仕上がりました。



※当日のレシピは、ホームページに掲載しています。