

地域の皆さんと調理実習に参加してきました!!

場所:和自東公民館
高美台2丁目

日時:平成30年9月10日
13:30~15:00

地域の皆さん50名とクック
クメイト(食生活推進員さん)と調理実習に参加させて
頂きました(管理栄養士
井上、栄養士田代参加)



作ってみよう

◎ ずんだもち(1人分)

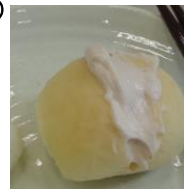
米...37g
水...90ml
山芋...25g
塩...0.05g



- ①山芋は皮をむき、1センチ程度に切り米と一緒に炊飯器で炊き上げる。
- ②たきあげたらすり、すりこぎでつぶし丸める。
- ③枝豆をミキサーにかける、もしくはすり鉢でつぶす。
- ④③に砂糖を入れる。
- ⑤丸めたご飯と枝豆を和え、盛り付ける。

◎ フルーツサンド(60人分)

白パン ...1/2個×30
生クリーム...400cc
イチゴジャム...1個(135g)
ブルーベリージャム...1個(135g)
みかん缶...1缶

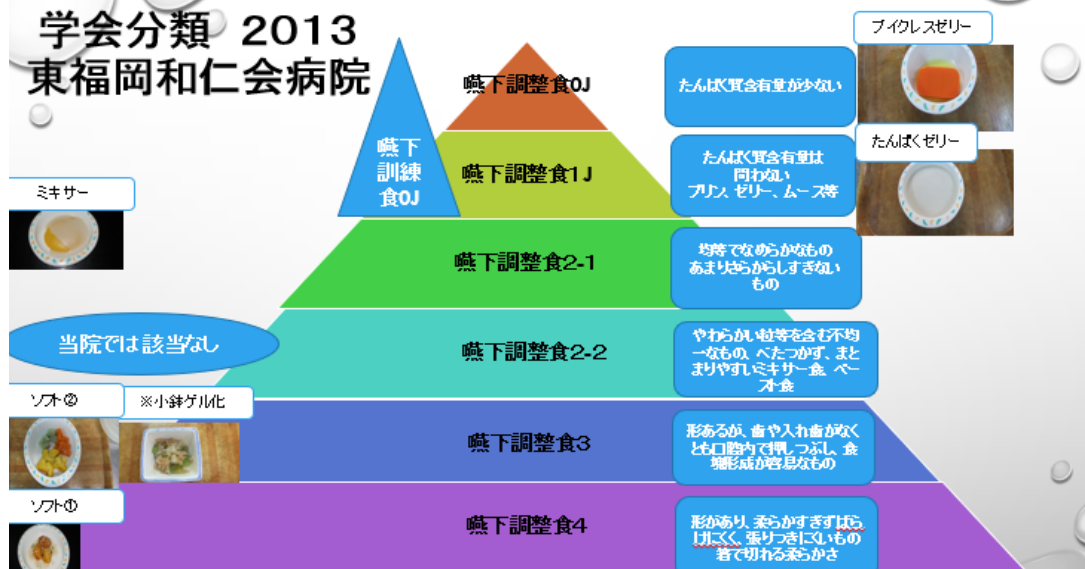


※※作り方※※

- ①白パンは中心に包丁で切れ目をいれておく。
 - ②生クリームは冷蔵庫に冷やしておく。
 - ③生クリームは容器のまま振る。
 - ④生クリームにジャムを入れる。
 - ⑤泡立て器で混ぜ、お好みでフルーツを盛り付ける。
- ※残った生クリームはアイスクリームとして使用できます。



学会分類 2013
東福岡和仁会病院



外来栄養指導は予約なしで随時実施しています。
ご希望の方は 外来又は
管理栄養士(井上・河原)までご連絡下さい