

地域の皆さんと調理実習に参加してきました!!

場所: 和白東公民館
高美台2丁目

日時: 平成29年3月13日
13:30~15:00

地域の皆さん40名とクック
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、河原参加)



花しゅうまい

いなり寿司、白和え、
花シューマイ



作ってみよう!!

- | | |
|-------------|----------|
| ◎花しゅうまい | 1人分 |
| 鶏ミンチ | 30g |
| 豚ミンチ | 20g |
| 玉ねぎ | 50g |
| 生シイタケ | 5g |
| 鶏卵 ※肉団子のつなぎ | 10g |
| 鶏卵 ※薄焼き卵 | 20g |
| 油 | 1g |
| 醤油/砂糖 | 1cc/0.5g |
| ゴマ油/片栗粉 | 1g/1g |
| キャベツ/からし | 10g/1g |
| シューマイの皮 | 5枚 |
| 冷)グリーンピース | 3粒 |



☆作り方☆

- ①肉を粘りが出るまでよくまぜる。
- ②玉葱はみじん切りにし、レンジで2分程度加熱する。
- ③生しいたけもみじん切りにしておく。
- ④鶏卵を薄焼き、荒熱をとり、細く切る。
- ⑤肉に玉ねぎ、シイタケ、調味料、片栗粉を入れ混ぜる。
- ⑥キャベツは千切りにする。
- ⑦シューマイの皮は細く切る。
- ⑧肉だねに細きったシューマイの皮をつける。
- ⑨肉だねに細きった玉子をつける。
- ⑩肉だねの真ん中にグリーンピースをかざる。
- ⑪蒸し器にキャベツを敷き詰め、強火で10分蒸す。

4月の行事食



東福岡和仁会病院では
毎月2回、行事食を実施しています。
4月の行事食は5日 花祭り
4月21日には押しずしです。

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