

令和4年度 自主事業 実施報告書

料理講座「県産食材を食べよう+フレイル予防」

- 1 講師： 山谷 詠子さん（お手伝い…前多さん、藤巻さん、高橋さん）
- 2 日時： 令和5年2月23日（木・祝）10：00～12：00
- 3 会場： 3階 調理室
- 4 参加者数： 12名
- 5 内容

・調理実習は、桜えびと青じその混ぜご飯、長いもの肉巻き照り焼き、焼きパプリカのハニーマリネ、にんじんとキャベツのシリシリ、和風サラダ、ゼリーと、野菜たっぷりの献立でした。講師の方々が下準備をしてくれていたため、1時間で調理が終わり、その後の「コロナフレイル」のミニ講座も、すぐに実践できる内容で、参加者は楽しかったと言っていました。講師から「野菜だし」のお土産もありました。

