

河浦分会新合地区「立原老人クラブ料理教室」報告 2026 7 8

河浦分会新合地区で「立原老人クラブの料理教室」が開催されましたので報告します。

日 時：2026年7月8日（水） 8時30分～12時30分

場 所：立原公民館

参加者：13名 食改2名

講 話：低栄養について

やさしお、減塩しょうゆの紹介

献 立：卵のせ牛肉ライス

トマトとオクラの生姜酢和え

豆腐と枝豆の和風サラダ



<参加者の感想>

- ・豆腐もこんな食べ方があるんですね！簡単なのに美味しい。
- ・ごま風味が良かった。
- ・夏らしいメニューで食がすすみます。
- ・牛肉ライス一口食べて「ん！これはうまい！！」

<食改の感想・反省など>

- ・簡単なメニューで夏野菜が豊富で好評だった。
- ・調理実習者が少なくて残念だった。
- ・90歳代の方も含めて全員が完食されて良かった。
- ・減塩しょうゆ、やさしおを使っての味付けで減塩推進ができた。
- ・やさしおに関心を持たれた。



牛肉ライスの材料を炒めてます！



男だって料理は楽しい！



みんなで美味しく楽しくいただきました！

