

夏です! 野菜たっぷり料理教室

～食育推進員伝達講習会～

7月13日(木) 10:00～12:00まで、湖山西地区公民館において、鳥取市食育推進員会湖山西支部が主催する伝達講習会「夏です! 野菜たっぷり料理教室」が開催され、5品の野菜たっぷり料理づくりに11名の方々が挑戦されました。

伝達講習テキストから転載

足りていますか1日分の野菜 ～1日の摂取目標量は350gです～

●なすのピザ(4人分)

《エネルギー:190kcal たんぱく質:4.1g 脂質:5.7g 塩分:0.7g》



●小松菜と昆布の煮びたし(4人分)

《エネルギー:119kcal たんぱく質:1.5g 脂質:0.1g 塩分:0.4g》



●鮭とブロッコリーの豆乳スープ(4人分)

《エネルギー:151kcal たんぱく質:11.7g 脂質:6.4g 塩分:0.5g》



●大根サラダ(4人分)

《エネルギー:38kcal たんぱく質:1.4g 脂質:2.2g 塩分:0.4g》



●きゅうりとちくわのみそ炒め(4人分)

《エネルギー:150kcal たんぱく質:1.7g 脂質:2.2g 塩分:0.5g》



完成させた料理



テーブルごとに食育推進員が講師を務め伝達講習