

平成30年10月13日(土)

第4回 ふくふくサロンを行いました！

テーマ：栄養と簡単クッキング

～みんなで、混ぜて焼いて食べよう お好み焼き！～

健康を保つためには、いろいろな食材を食べて多くの栄養素を摂り“栄養素の密度”を高めることが重要です。そこで、10の食品群の頭文字をとった「さあにぎやかにいただく」を合言葉に、10品目を食事に取り入れることを目標としました。

そして今回は、この10品目が食べられるお好み焼きをご紹介します、参加者の皆さまと作って食べるという企画を行いました。



さ(さかな)



あ(あぶら)



に(にく)



ぎ(牛乳・乳製品)



や(やさい)



か(かいそう)



い(いも)



た(たまご)



だ(大豆製品)



く(くだもの)



一人分の具材と生地を入れた容器をお配りし、混ぜる作業から行っていただきました。皆さま「これは何かしら」と入っている具材を確かめながら混ぜていらっしゃいました。



混ぜた生地をホットプレートで焼きました。ジュ～という音と共に香ばしい匂いがしてくると、皆さま焼き上がるのが待ち遠しい様子でした。スタッフからも思わず「美味しそう！」という声が聞こえてきました。



グループに分かれて順番に調理をしたため、空き時間にはリハビリスタッフによる体操を行いました。



ツナ、ちくわ、ウインナー、チーズ、キャベツ、とろろ昆布、長芋、卵、豆腐、すりごま、干しえび、てんかすが入っています！とろろ昆布や干しえびで出汁が出るので、薄力粉で美味しく出来ます。

出来上がったお好み焼きを試食していただきました。「何も付けなくても美味しい」というご感想も多々ありました。やはり大勢でわいわいと囲む食卓は楽しいものですね。

