

第4回

笠幡病院

ふくふくサロン 開催報告

開催日：令和1年10月26日（土）

テーマ：「簡単クッキング」

～餃子の皮で お手軽 和風ピザを作ろう！～

第4回ふくふくサロンは、栄養科による「簡単クッキング」でした。餃子の皮でお手軽に作ることができるピザをご紹介します。参加者の皆さんで調理実習をして頂きました。今回のメニューは2種類。焼き鳥缶・ねぎ・マヨネーズを使った“焼き鳥ピザ”と、しらす・チーズを使った“しらすピザ”を作りました。



おひとりずつお配りした餃子の皮に具材をのせていく作業では、さすが、皆さま手際よく、とても綺麗に盛付けされてました。皮がパリッと焼けた頃が出来上がりの目安。ホットプレートの蓋を開けた瞬間の香ばしい匂いに歓声が上がりました。



和気あいあいと楽しくおしゃべりをしながら、焼き立てのピザを召し上がっていただきました。参加者の皆さまから、「ある材料で簡単に出来るし、栄養満点で気に入りました。」「みんなで料理するのは楽しいし美味しい。」「さっそく夕食に作ってみます。」など嬉しいお言葉をたくさんいただきました。

調理実習の最後には、理学療法士による認知証予防体操“コグニサイズ”も行い、大変盛り上がりました。

ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。令和1年最後のふくふくサロンは11月30日(土)に開催いたします。多くの方のご参加をお待ちしております。



笠幡病院 川越市笠幡4955-1
☎ 049-232-1231