

男の料理教室

目的

男性も料理作りを体験して健康づくりに関心を深めるため

概要

参加者：市内の男性 14 名

実施日：平成 29 年 5 月から 11 月 計 4 回

会 場：アグリセンター大宮

活動内容

1. 実習スケジュール

10:00～12:30 調理実習・講話・試食・後片付け



○調味料の計り方

○健康についての話

○献立について（主食・主菜・副菜・汁物）

2. メニュー バラ寿司・魚の煮物・山菜料理

魚のおろし方・季節の野菜料理

3. 料理教室講師 京丹後市食生活改善推進員協議会 大宮支部

MEMO

参加者と楽しく調理し、皆で美味しく試食した。

料理作りは奥が深く、何回も料理作りをすることが大切だとの声が多くあった。山菜料理は皆にとっても喜ばれた。

関係団体との連携

大宮地域公民館

実施団体名

京丹後市食生活改善推進員協議会 大宮支部