

平成 18年 12月 26日

健康を考えたおもてなし料理

今日のメニュー

いろいろおにぎり
なすのグラタン
スタッフドエッグ
鶏のロールフライ
鮭の香味焼き
かぼちゃのクリーミー
サラダ
大根の甘酢漬け



ミネストローネ

ポイント

クリスマスやお正月などは、ついつい食べ過ぎてしまうものです。今回は、buffet方式で、いろいろな料理の適量を理解し、料理を選ぶ時の工夫を勉強しました。もちろん、野菜料理を中心に、薄味の料理と濃い味付けの料理を組み合わせるとおいしく楽しく選んでもらいました。トータルのエネルギーも約 1000kcal と抑え目に組んであります。

感想

• けっこうお腹いっぱいになる感じです。普通の食べ放題では、欲張ってたくさん取っているけど、肉とか魚ばかりで油物が多いですからね。エネルギーすごく高いだろうなと思っています。野菜をバランスよく食べればお腹いっぱいになりますし、作るのも、けっこう簡単でした。お正月に使用できるものがあるからいいと思います。早速作ります。

(50歳代女性)

• 特別なものを使っての料理でなく、ストックしている野菜などで作れて、ずいぶん見た目に違う料理が簡単にできたのは驚きでした。

(60歳代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)