

平成20年12月10日

## 健康に気をつけたバイキング

### 今日のメニュー



### 👉 ポイント

クリスマスの季節になると、何かと食べたり飲んだりすることが多くなります。体重の変化や体のことが気になりますよね。そこで、パーティー料理を作ることで材料に何が使われているのか、エネルギーをカットするためにどういう工夫が出来るか、を勉強しました。

グラタンは、ベーコンを使って油をカット。ほうれん草も茹でて、そのまま皿に入れて、オーブンで焼きました。

クリスマスサラダの中に、ポテトサラダがありました。マヨネーズだけを使うと、エネルギーと塩分が気になります。そこで、プレーンヨーグルトを使ってエネルギーも塩分もカットできました。さらに、チョコレートケーキは、チョコレートを使わず、ココアを使い、小麦粉の変わりにおからを使いヘルシーに仕上げました。

### ♥️ 感想

・お寿司に手間がかかったけど、味もやさしくてよかったです。

(60歳代女性)

・ヨーグルトを使ったけど、味に違和感はなく、とても美味しかったです。これでエネルギーがカットできそうです。

(20歳代女性)

・簡単にローストビーフが作れることに驚きました。お肉も柔らかくおいしかったです。

(70歳代女性)

・おから入りと言われなかったらわからないチョコレートケーキでした。簡単だし、おいしかったです。

(20歳代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)