

平成20年4月22日

## 健康花見弁当

今日のメニュー



三つ葉としめじの炒め煮

ささみとたけのこの味噌炒め

さわらの菜種焼き

おにぎり

野菜のポトフ

### ポイント

今回からリニューアルした市民活動交流館（メイトム宗像）での開催でした。テーマは健康花見弁当！！

健康を維持増進させるために、一日に必要なエネルギー量からたんぱく質、脂質、炭水化物の三大栄養素まで詳しく勉強しました。また、塩分の摂取目標量が10gから8gに変わったことや、食物繊維の必要量など、具体的な内容をふまえて調理し、試食しました。

### 感想

・春の野菜が色とりどりで綺麗な料理でした。簡単だし、家で作ってみます。

（50歳代女性）

・三つ葉の料理はあまり知らなくて使い方がなかったけど、ちゃんと一つの料理になるんだなあと驚きました。おいしかったです。

（60歳代 女性）

・たけのこを味噌で食べたのは初めてだった。意外においしかった。すぐに出来るのですぐに作ってみたいです。

（70歳代 女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）