



生活習慣病管理部たより



第74号：発行平成27年5月

調理実習会

テーマ **「丼ものでもドンと来い!!」**



今年の調理実習会は「丼ものでもドンと来い!!」をテーマに丼もののレシピを紹介しました。

「丼ものは血糖コントロールしにくい料理」というイメージがある方も多いと思いますが、使う食材や調理方法、その他の料理の組み合わせによっては食事療法に取り入れられることを調理を通じて学んでいただきました。

実習会は、他の患者様と療養生活について意見交換できる機会にもなります。ぜひ一度参加してみてください！



参加者様アンケートより

- ❁ こんにゃくを使ったカツ丼はとてもヘルシーでおいしかった。思ったよりもボリュームがあり、塩分量も少ないのに味が良く、とてもおいしい献立でした。
- ❁ しらたき入りのご飯がすごくおいしかった。こんにゃくの活用方法が分かりました。
- ❁ 調理する楽しさ、グループの方と一緒に作業する楽しさいっぱいの実習でした。
まさか丼ものの実習とは予想しなかったが、これを経験に丼ものにも挑戦していきたいと思います。
→今後もよりよい企画をしていきますので、皆様のご参加お待ちしております！