



# 生活習慣病管理部たより



## 調理実習会

第88号：発行平成29年5月

テーマ 『みんなで作ろう！ボリューム満点 トマトカレー』



今年の調理実習会では「みんなで作ろう！ボリューム満点 トマトカレー」をテーマにカレーライスのレシピを紹介しました。

カレールウには油や塩分が多く含まれますが、今回の実習会ではトマトやカレー粉を使用し、エネルギーや塩分を抑えたカレーライスの作り方を学んでいただきました。

実習会は調理方法を学んでいただくだけでなく、他の患者様と療養生活について意見交換できる良い機会にもなります。皆さん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

- ❁ トマト缶を使用したり普段の調理で取り入れやすい食材を使った調理法だったので、自宅でもぜひ試してみようと思います。
- ❁ 野菜たっぷりメニューでとても勉強になりました。実際に食べてみて体に良い感じがしました。
- ❁ 普段の食事ではあまりやらないようなメニューだったため、料理のレパートリーが増えてよかったです。
- ❁ 和やかな雰囲気の中かで他の患者さんとふれあいを持つことができ有意義な時間でした。  
→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！

