

# 生活習慣病管理部たより



第85号：発行平成28年5月

## 調理実習会

テーマ 『中華料理でも安心!!ヘルシー&満腹レシピ』



今年の調理実習会では「中華料理でも安心!!ヘルシー&満腹レシピ」をテーマに中華料理のレシピを紹介しました。一般的に油が多く使われやすい料理でも、調理方法によって油の量をカットでき、さらに使用する食材を選ぶことで、かなり満足感が得られる一品になることを学んでいただきました。また、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

- ❁ 噛みごたえのある発芽米を使用したり、ご飯に野菜などの食材を入れることで、食べ応えがあり見た目にもボリュームが増し満足感が得られた。味もとてもおいしかった。
  - ❁ 普段あまり使わないような食材や調理法を学べてよかった。野菜もたくさん摂れてよかった。
  - ❁ 皆で話しをしながらゆっくり食事ができたのでとても良かった。おいしかった。ラカントを使用した杏仁豆腐もちょうど良い甘さでよかった。
- 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!

