

鳥羽厚生館便り

記：2019. 6. 14

①最近の取組み

- ・ 6月7日（金）に第1回目の子育て料理教室を行いました。
- ・ 6月13日（木）に第1回目の女性料理教室を行いました。

②今後の取組み

- ・ 7月4日（木） 9：30～

第2回目女性料理教室 テーマは「肉料理」

- ・ 7月17日（水） 10：00～

教養文化講座 地域の財産「明石のため池」～歴史や役割～

- ・ 7月12日（金） 13：30～

第1回人権研修会 「みんなで歌い、その歌の背景にある

人権を考えよう！」

詳しくは、チラシ・ポスター・館だよりなどでお知らせします。

皆様のご参加よろしくお願い致します♪

※講座当日に明石市に警報が発令されている場合は、中止になります。ご注意ください。



「お魚料理」

☆ご飯（雑穀入り）

☆鱈のムニエルラビゴットソース

☆茄子のグラタン

☆レタスと玉ねぎの海苔サラダ

☆お吸い物

☆ヨーグルトゼリー



先生に「魚のおろし方」を教えてくださいました。子育て世代のお母さん達はしっかり聞いていましたよ。



これからの時期にぴったりの夏野菜もたっぷり使った魚料理でした。味付けもあっさりしてます。教室で習ったことや、料理を家庭でも生かしてもらえたらと思います。



「フライパン料理」

☆鶏胸肉野菜のホイル蒸し

☆厚揚げとこんにゃくの味噌炒め

☆野菜スープ

☆生姜ご飯

☆マンゴープリン



今回の料理教室は「フライパン料理」がテーマでした。鶏胸肉と野菜のホイル蒸しは鶏胸肉を白身の魚等に代えても美味しく出来るそうです。みなさん、慣れた手つきで楽しそうに料理していました。

