

副会長・専門部長・家庭教育委員研修会



※第1回家庭教育委員会研修会 食育講座

平成29年7月19日(水)

講師：マックスバリュ東海(株) 滝野 泉氏

「野菜パワーをまるごと食べよう！」

～せっかくの野菜の栄養 捨てていませんか～
野菜の栄養や旨味を十分摂取する料理法に関する講話と調理実習を行った。

- 玉こんにゃく甘辛煮 ●小松菜の塩昆布和え
 - キャベツのツナ煮 ●大根のツナ和え
 - キャベツ芯のきんぴら ●じゃがいもチーズ
- 男性でも簡単にできて、栄養満点の時短料理だった。



※第2回家庭教育委員会研修会

平成29年10月25日(水)

講師：鳥居 嗣代氏(だしソムリエ認定講師)

「だしってなあに？」

～天然だしのパワーを体感してみよう～

先ず、「だし」とは何か、普段「だし」として使っていた顆粒だしなどは、だしの仲間にあたる物である。だしのとり方などの講話の後、6種類の『利きだし』をして「だし」本来の味を知り、組み合わせで様々な風味に変わる体験をした。

研修会の後は、食事をしながら懇親会を行い情報交換や意見交換をして親睦を深めた。



