

おもしろおかあさん

9月2日(水) 藁科生涯学習センターにて第5ブロック母親委員会2回目の講座を行いました。今回は、栄養士、製菓衛生師、国際薬膳食育師の平林睦美先生を講師にお迎えして、「ナチュラルのカンタン! おもてなしおしゃれメニュー」の料理講座です。

今回のメニュー

- ☆旬の魚の紙包み焼き ☆シンプルサラダオリジナルドレッシング
- ☆野菜ときのこたっぷり! パイザンスープ ☆わらびもちのあんつつみ

☆わらびもちはわらび粉 7%入りのものを生地を使用して、電子レンジで数回に分けて加熱し、最後に餡を包んで仕上げました。家にお土産で持ち帰ると子供たちにもおいしいと好評でした。



☆サラダのドレッシングは、フレンチドレッシングにおろし玉ねぎを多めに混ぜるとおいしくなります。好みで、しょうゆ、ゆずこしょうなどを混ぜてオリジナルドレッシングを作りました。

☆軽くソテーした魚を野菜やきのこ、あさりといっしょにクッキングペーパーで包んでオーブンで焼いていきます。簡単ですが見栄えもよく、本格的な味でした。

日頃、料理本やインターネットなどを参考に料理をすることがありますが、書いてある通りにやってもうましくないことがあります。今回は、先生においしく作るためのコツを教えて頂くことができました。この講座については、先生のフェイスブックにもアップされています。興味があるかたはナチュラルで検索してみてください。今回のレシピについて詳しく知りたい方は各学校の母親委員に声をかけてみてください。