

「かんたんランチ作り教室」を開催しました！

9月2日（土） 筑前町食改善マイスターによる「かんたんランチ作り教室」を開催しました。

フランスパン1本を使いきり、いろいろな食べ方や作り方の教室です。20名の参加者で楽しく行いました。みなさん手際がよくスムーズに進行しました。試食はとても賑やかに、反省なども含め、話が尽きることなく、食後のコーヒータイムもゆっくり話のできる時間でした。

お土産に心ばかりのラスクを作りお渡ししました。

皆さんと楽しく食事をしながら、貴重なご意見や 感想を聞くことができました。



<料理メニュー>

- ・フレンチトーストのリンゴソースかけ
- ・オープンサンド（手作りチキンハム・生野菜）
- ・バゲットサンド（オイルサーディン・生野菜・レモン）
- ・カナッペ3種
 - アボカドソース
 - ツナコーンソース
 - クリームチーズジャムソース
- ・オニオンスープ
- ・そばサラダ



☆～皆さんからの声(アンケートのまとめ)～☆

ご意見・感想

- フランスパンにいろんな種類があり、切り方によってもいろいろできて美味しかった。
- 毎日の料理に出てこない食材があり、アイデアをいただきました。
- かんたんで栄養豊富なメニューでした。
- 「そばサラダ」がとても参考になりました。
- とても感動しました。まるでレストランに行ったみたいでした。
- たくさんのメニューで食べきれないほどでした。
- 楽しくみなさんと料理ができました。教えて下さる食改善推進員さんもやさしくとても有難かったです。
- こういう機会に思い切って出てきて良かったと思いました。料理以外にボランティアの方の様々な知識を聞かせていただいて有難いなと思いました。生きていく力になりました。

