

# 栄養教室ヘルシー編 「体がポカポカ温まる 免疫力UPレシピ」を開催しました



令和7年12月13日（土）栄養教室を開催し、7名の方が参加されました。

最初にレシピ説明、かぼちゃのデザート実演、冷えを予防して体をポカポカ温める食事の話の後、各班に分かれ調理実習を行いました。



市販のルーを使用せず米粉・豆乳で作る「海老とかぶの豆乳みそシチュー」、納豆・アボカドを使用した「納豆アボカド春巻き（カレー風味）」、「切干大根とキムチのサラダ」、「かんたんパンプキンツリー」を作りました。



欠席のため予定していた人数より少ない中、参加者の皆様は協力して手際よく調理していました。



作った4品はお持ち帰りに、調理終了時に試食し「シチューがヘルシーでおいしい！」「春巻きもこの具材で簡単にできる」「かぼちゃが甘い！」との感想や、教室に何度か参加されている方は「実習で作った料理を家で何度か作っている」と話されていました。



寒い冬を乗り越えるため、バランスの良い食事や運動も継続して、体を温めて免疫力を上げていきましょう！