

さがけ！男の料理塾
卒業生のつどい
だいどころ倶楽部
活動報告 R6年第0回

日 程：令和6年6月18日(火)

天 気：小雨☔

会 場：内郷公民館 調理実習室

参加人数：6名（ボランティア参加者対象）

こんなことをやります！

みんなで集まって簡単な昼食を作ります！（ご飯、みそ汁など）

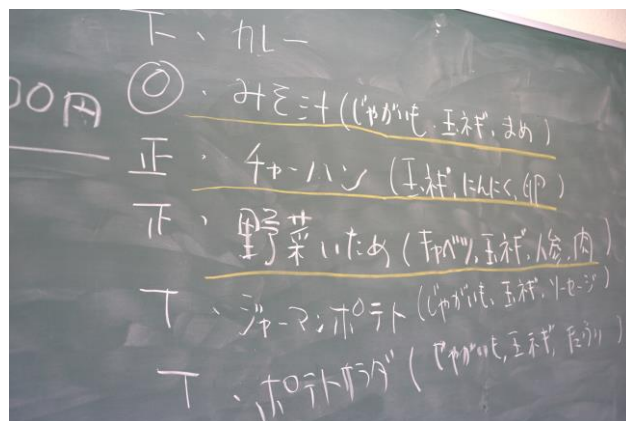
作った料理は会食をしながら、参加者同士の交流を行います！

卒業生が自主的に集まって行う活動を応援します！

● 本日の実施内容 ●

調理の様子

じゃが芋や玉ねぎ、にんにくなど、ご自宅で採れた美味しい季節の食材の提供がありました！ 献立はみんなで案を出し、多数決で作る料理を決定しました。 お買い物班と準備班に分かれ、協力して調理を行いました！



完成した料理

- にんにくチャーハン
- 肉野菜炒め
- みそ汁

塩分控えめの味付けで、食材の味や風味を活かしました！

具：じゃが芋、玉ねぎ 他



チャーハンはにんにくの香りが良く、先にご飯と卵と混ぜてから作ることでぱらっとした仕上がりです。肉野菜炒めを乗せてボリューム満点、大満足の昼食になりました◎

次回開催予定日

：令和 6年 8月 20日 (火)

作成：地域包括ケア推進課

☎ 27 - 8575