

6/14にふさの会主催の調理実習が開かれました。  
参加は全員で17名

調理実習の中で栄養士さんから油の話がありました。

『コレステロールを下げる油』や『油っこくない炒め油』『ごま油』などいろいろな油がありますが、カロリーはすべて同じということで皆さんから驚きの声!!(°д°)!



参加した皆さんに感想をお聞きしました。(●^o^●)

- とても楽しい時間でした。料理もおいしかったです。  
次回も参加させていただきたいです。
- 皆さんと楽しく食べることができて楽しかったです。  
自宅でも薄味だと思っていましたが、まだまだ味がいまいちですね～
- 主人と一緒に参加しました。  
楽しくみんなで料理など何年ぶりのことか！！  
初めはどうなるかと思いましたが、皆様手際よく本当に楽しい1日でした。  
ありがとうございます。料理もとっても美味しくでき、びっくりです。  
家庭でも頑張って主人と作ります。



- 今日は野菜がたっぷりてイワシがとっても美味しくもっと食べたかったです。  
後片付けも手際よく和気あいあいと楽しかったです。  
次も楽しみです。縁先生や禮二先生がいるともっと良かったです。

- 今回初めての参加でしたが、夫のできの悪さにびっくり。美味しくいただきました。ほとんど自家製の食事を心がけておりますが、まだまだ頑張らなくては！！
- 今回初めて参加させていただきました。イワシの香味づけ、高野豆腐、キャベツスープ  
たくさんの野菜が取れるメニューで体にとてもよく食べることができ、家族にも作り食べさせたいと思います。美味しかったです。ありがとうございました。
- いわしのたれがピリ辛で、食欲をそそり、おいしかったです。  
高野豆腐はほんのり味が染みて美味しかった。  
スープは野菜の甘みが出ていておいしかった。  
全体的に健康的なメニューだと選んだ自分を自画自賛
- 今日とても楽しくあつという間のひと時でした。  
皆でワイワイ作って美味しくいただくと、心身ともにリフレッシュできて素晴らしいですね



- 毎回参加させていただいていますが、おいしくできて楽しいです。  
野菜が甘くておいしかった。  
今度は麺類を使ったものもよいかと思えます。また来年もよろしくお願ひします。
- 今回初めて参加しました。大変おいしくいただきました。  
家でも取り入れていきたいと思ひます。
- いわしが高級料理に変身して驚きとてもおいしかったです。  
高野豆腐の煮つけもとても甘くて気に入りました。また作って食べたいです。
- 本日は参加させていただきありがとうございました。  
イワシの香味づけが油で揚げるのではなくてフライパンで焼きました。  
とてもおいしくいただき、家に帰り、作ります。