

鳥上地区 男性の料理教室

令和2年2月21日（金）

毎年行っている「鳥上地区 男性の料理教室」、今回は13名の男性の参加があり、6名のヘルスマイトさんと調理実習を行いました。

今年初めて参加された方から数年続けて参加しておられる方と、参加者の経験は様々でした。しかし事前に野菜の切り方についてヘルスマイトさんから教えていただいたことで、手際よく野菜を切ることができ、塩や醤油等調味料を丁寧に測り、塩分に気をつけた味付けについても学ぶことができました。

「中華スープに入っている桜エビが美味しい。味が薄いと感じない」「初めて参加した時は嫌々だったが、続けて参加すると楽しいと感じられるようになった」という感想を聞くことができました。

