

# 大分地域 調理補助講習の様子



講師：日隈佐喜子氏

調理に必要な計量や出汁の取り方、お米のとぎ方等の基礎知識を実技を交え教えていただきました。



まずは、講師のデモンストレーションがあり、各班に分かれて作っていきます。



午後からは座学で、食品衛生やアレルギー食材、バランスの取れた献立について学びました。

1日目のメニュー  
かしわずし、かきたま汁、かぼすつるん

2日目のメニュー  
出汁を使った煮込みハンバーグ、付け合せ野菜、トマトジュレの玉ねぎサラダ、味噌汁



バランスの取れた献立を考える中で、5大栄養素を【ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い】でチェックします。この2日間で作った料理にはこの5大要素がすべて入っています。