



宮崎県青果物消費拡大推進協議会



# 第24回料理教室 in 日向

宮崎県青果物消費拡大推進協議会の「第24回料理教室」が、日向市中公民館で開催されました。平成22年度の事業で「延岡市」で開催して以来の県北での実施。当日は、朝早くからみなさんニコニコ笑顔で集まってくださいました。この日講師を務めたのは、マクロビオテックにこだわった健康的な食生活を提案する、若いお2人の先生。調理の合間には、野菜や果物の効果的な栄養の採り方についてのお話も交えながら、新鮮な宮崎の食材をふんだんに使用して料理の指導をしていただきました。

日程：平成24年3月11日（日）

会場：日向市・日向市中央公民館

講師：増田 萌子さん (sweet mocomoco 主宰)

宮原彩 さん



## 【メニュー】

- クリーミー&ヘルシー！春を感じるホワイトシチュー
- 食物繊維たっぷり！野菜と玄米のヘルシーバーガー
- 体の中にも春を♪心もあったまる温サラダ



日頃のお料理に活かせる健康アイデアがいっぱい盛り込まれた講師のお話とあって、参加者の皆さんも真剣な表情で聞いていらっしゃいました。肉類や動物性の油を使用しなくても、野菜や果物・穀類だけで十分に味わいがあって満腹になるお料理ができあがりました。この日初めて会った参加者同士も、試食のころには皆さん笑顔で仲良くなっていらっしゃいました。

## 《この日使用した青果物》

ピーマン/タマネギ/ゴボウ/ニンニク/タカノツメ/レタス/ニンジン/キャベツ/ジャガイモ/スイートコーン/ブロッコリー/カリフラワー/スナップエンドウ/カブ/ (カボチャの種)

