

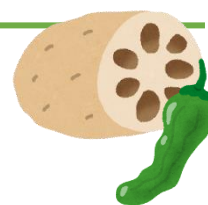
# ～「生涯骨太クッキング！」を行いました～

12月22日（金）に「生涯骨太クッキング！」をテーマに研修と調理実習を行いました。松島町食生活改善推進委員会の小関礼子会長より講話をいただき、宮城県の健康状態や生活習慣病予防・フレイル予防について学びました。また、骨密度測定や血管年齢測定を行い、自身の健康状態を振り返る機会となりました。

調理実習ではカルシウムの多い献立を班ごとに協力しながら作りました。「簡単でおいしかったので、家でも作りたい」と好評でした。調理実習で作った料理の一部を次にご紹介しますので、ぜひお試しください。



## ぶりのヨーグルトみそ焼き



### ◆材料（4人分）◆

ぶりの切り身・・・4切れ（280g）

塩・・・・・・・・・・少々

A 

┌	プレーンヨーグルト・・・大さじ2
	みそ・・・・・・・・・・小さじ1
	砂糖・・・・・・・・・・小さじ1

れんこん・・・・・・・・40g

長いも・・・・・・・・40g

ししとう・・・・・・・・4本

サラダ油・・・・・・・・小さじ2

塩・・・・・・・・・・少々

### ◆作り方◆

- ① ぶりに塩少々を両面に振り、10分ほどおいて、出てきた水分をキッチンペーパーでしっかりふく。
- ② れんこんは5mm幅のいちょう切りにし、長いもは輪切りにする。ししとうはヘタを切り、包丁で切り込みを1か所入れる。れんこん、長いも、ししとうをサラダ油と塩を加えて混ぜる。
- ③ アルミホイルを強いて①を並べて、混ぜ合わせたAを半量ずつ表、裏にのせる。空いているところに②も並べて包む。
- ④ フライパンに水大さじ2を入れて、③を並べ、10～12分焼き、器に盛りつける。

## マシュマロヨーグルトゼリー



### ◆材料（4人分）◆

マシュマロ・・・・・・・・100g

牛乳・・・・・・・・・・100ml

ヨーグルト・・・・・・・・150g

いちご・・・・・・・・4個

キウイフルーツ・・・1/2個

### ◆作り方◆

- ① 鍋にマシュマロと牛乳を入れ、弱火で焦がさないように溶かす。
- ② 完全に溶けたら火からおろし、ヨーグルトを加えて混ぜる。
- ③ 器に流し入れ、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ④ いちご、キウイフルーツをそれぞれ飾りつける。  
（自由に飾りましょう！）