

厚生連高岡病院糖尿病患者会(かたかご会)と合同の料理教室がふれあい福祉センターにて行われました。全体で23名(患者13名、スタッフ10名)みやこし内科医院からは患者5名、スタッフ2名が参加しました。テーマは「こんな工夫があります!塩分の減らし方」でした。酢の酸味を活かし塩分をカット、汁物を半分にするとおいしさそのまま塩分を半分にすることができます。そして今回の献立のメイン”手作り餃子”に挑戦しました。皮を作る人、あんを作る人それぞれ分担し、汗水たらして皆で作りました。手作りの皮は市販の皮より、もちもちとしていておいしいとみなさんに好評でした。参加した方々の感想と調理の様子を紹介していきます。

- ・もりもり餃子を作って食べました。大変たのしかったです。今年初の「スイカ」おいしかったよ。参加したらいい事たくさんあります。参加してね!!(北喜美子・78歳)
- ・大変楽しく美味しく時間を過ごしました。(高畑信之・75歳)
- ・今回2度目の参加。何を作るのか楽しみに行くとメニューは手作り餃子。皮、あんを作り包んで焼く。大変な作業だなあと思いましたが、みなさんで作るので楽しく作れました。ボリュームもありおいしかったです。(S.E・58歳)
- ・今日の餃子作りはとても楽しかったです!!皮からつくるなんて・・・もちもちしていて、店で買う皮よりおいしかった。あんにもう少し味が付いていたらもっとおいしかったかも～塩分控えめだから仕方がないよね!家に帰って作ってみて、余った皮でピザにしてもおいしかった。(T.T・66歳)
- ・今まで冷凍餃子を買って食べていた。作ってみて楽しく作ることができたので、これから家で作ることにした。酢の物もスープも作って食べてみた。美味しかった。(匿名・女性)



まずは酢とラー油だけで食べてみましょう。だしわりしょうゆ 1袋 5g で塩分 0.4g(濃い口しょうゆなら 5g で塩分 0.8g)しょうゆを控えることで、かなり減塩できます!



麦ごはん
手作り餃子
きゅうりとみょうがの酢の物
もやしとわかめのスープ
スイカ
エネルギー:613kcal 塩分:
2.1g