

レシピの特色

1 栄養バランス良くヘルシー、そしておいしい！

1食当たりのエネルギーは約500kcal、塩分は3g以下に抑えつつ、たんぱく質は20g程度が摂れるなど、栄養バランス良く、健康に配慮したメニューです。特に減塩には気を使い、どの献立でもおいしく減塩するために食材の使い方や調理の仕方などの工夫がされています。



2 調理が簡単

30人程度の料理教室でも、下準備から調理、そして片付けまで含めて1時間以内で、3~4品を作り終えることができます。そのために簡単な調理方法と無駄のない手順を考え、使用する食材、調味料、調理道具もできるだけ絞っています。

筆者著「味の素ファンデーション」のホームページには、調理工程表も載っていますので、よろしければご活用ください。



3 身近な食材で作りやすく、お財布にも優しい

どこでも手に入りやすい身近な食材や、ご家庭にある調味料で無理なく、しかもお安く作れます。
(1食当たり300円以内)

4 新たな発見があり刺激的

せっかくの料理教室ですので、ただ簡単に作れるだけではつまらない！そこで、食材や調味料の新たな組み合わせ方や、新しい調理方法を取り入れたり、栄養についてのちょっとした情報を入れたりしています。

料理教室に参加された皆さまからは、「こんなに簡単な作り方があるんだ！知らなかった」、「こうして食べると体に良いんだね～」などという嬉しい声をたくさんいただいています。

5 目で見て楽しい、作って楽しい

旬の食材や、料理の彩りから季節を感じられるようにしています。また、食材がジューッと焼ける音、フタを開けた瞬間に漂う香り、丸めたり、こねたり、詰めたり・・・完成に向けて、みんなで一緒に作る楽しさを感じてもらえるような調理工程を入れるようにしています。



6 地域の皆さんからの声から学び、誰でも作れる、家でも作りたくなるレシピをめざす

毎月約500食、実際にみんなで作って食べててきたノウハウがぎゅっと詰まっています。「ここが解りにくかったよ」、「こんな風に調理するといいわよ～！」、「どんぶりものが食べたいねー」などなど、この8年半で多くの方から届いた声から学ばせていただき、改良に改良を重ねたレシピです。

