



やのまいか

例会日：毎週火曜日 12：30 例会場：豊川商工会議所
 会長：山本章吾 幹事：金田柁宏 SAA：山田久就 会報委員長：笠原盛泰
 事務局：豊川市豊川町辺通4-4 豊川商工会議所会館内 0533-86-2535 Fax0533-86-8889
 ホームページ <http://toyokawahoi.tank.jp> Email hoirc@sala.or.jp

本年度35回 通算第1014回 平成19年3月20日(火) 晴

ゲスト 白井章恵先生(クッキング白井学園の園長)
 ビジター 豊橋RC1名 豊橋北RC1名 豊橋南RC1名 豊橋ゴールデンRC3名
 蒲郡RC1名 豊川RC1名
 出席報告 高木修委員長

会員総数	計算会員数	本日の出席者数	本日の出席率	3/6修正出席率
56名	50名	19名	38%	100%

司会進行 山田久就 SAA

クッキング例会

中高年を中心に問題となっているメタボリック症候群を予防するための食生活の改善を行うと言う事で、自分の食べる食事を豊川市勤労福祉会館の調理実習室で作ってみました。講師に豊橋のクッキング白井学園の白井章恵先生をお迎えして、食材の切りから味付け、そして盛り付けまで、先生の丁寧なご指導を頂きながらみんなで協力して作りました。

本日のメニュー

塩鮭のちらし寿司、お吸い物
 肉じゃが、せりの白和え



まず、作り方の説明を聞きます。



ご指導下さった白井章恵先生です。



5つの班に分かれて作り始めます。



手馴れた包丁さばきで順調に進んでいます。



3 班の皆さん



はい、出来上がりました。



4 班の皆さん 1 番最初に出来ましたよ。



1 班の皆さん 2 班の皆さん



5 班の皆さん



次回例会のお知らせ

とき 4月3日(火) 12:30~

ところ 豊川商工会議所

内容 新世代委員会担当例会

講師 石田喜運氏(豊橋ゴルフソシエティ)

会報担当者: 小野喜明会員

このウィークリーは再生紙を使用しています。