

山形コロニー  
就労サポートセンター  
H30.12.8

# 自立支援調理実習を 行ないました！

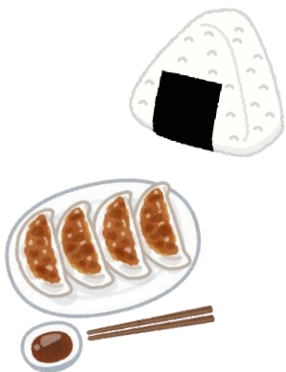
今回の調理実習は、「一品のおかずでも栄養満点！～楽しく調理し、効率よく栄養をとろう～」のテーマのもと、餃子・おにぎり作りに挑戦しました。



食中毒についても事前に学びました。しっかり手洗い・消毒をしてから調理スタートです。



キャベツ・ニラのみじん切りに挑戦！



餃子の包み方は前日に皆で練習しました。練習よりも上手に包める人続出！



完成！！美味しそうに上がりました。



## 参加した皆さんの感想

「作る前は不安でしたが、実際に作ってみるとそこまで難しくなくやれました」、「包むのがとても大変でしたが、自分で作った餃子は格別でおいしかった」、「みんなで調理した分、おいしかった」、「とても楽しかったです。また調理実習に出たいです」等々・・・

## 終わりに・・・

餃子を作るにあたり、包み方や焼き方を事前に勉強したのですが、最初は「上手にできるか心配」という方が多くいらっしゃいました。しかし、当日はグループの皆で協力しながら楽しく調理することができ、「思っていたよりも簡単だった」という声があがっていました。今回の経験を活かし、自宅でもぜひ料理に挑戦していただけたら、と思います。