研修会報告書

1. 主　催　　NPO 法人山形県トレーナー協会　ニュートリション委員会
2. 日　時　　平成 23 年 10 月 8 日（土）　10 時 30 分～13 時 00 分
3. 場　所　　山形学院高等学校　調理実習室
4. 講　師　　山口　喜代美　氏（当協会理事・パイオニアバレー部　栄養トレーナー）
5. 内　容　　『　免疫力･代謝アップメニュー　』（　調理実習並びに試食会の内容　）
6. 参加者　　7 名

＜メニュー＞　2 グループに分かれ、それぞれ 4 品ずつ調理

①大根とほたてのしょうが蒸し

②しょうがときゅうりのスープ

③牛肉にら味噌巻き焼き

④にらと長いものスープ

⑤キャベツとベーコンのパスタ

⑥キャベツのコチュマヨがけ

⑦にんじんチャンプルー

⑧にんじんシリシリ

※レシピ並びに写真は別途添付