



# 「ラポクック・ヘルシー 電子レンジで簡単☆クリスマス料理」開催報告

日時:2024(令和6)年12月7日(土)10:30~12:30

場所:2階創作工房料理ゾーン 参加:5組8名



内容:今回は、横浜ラポールの管理栄養士と保健師の指導で「電子レンジで手軽にできるクリスマスメニュー」を作りました。ビニール袋を使って作るミートローフは「手が汚れなくていい!」とお母様たちからも好評でした。耐熱のボウルに材料を入れてレンジで温めた豆乳スープに「これは簡単!マグカップでも作れそう。」と感心しきり。野菜ジュースの蒸しパンは、ベリー系の紫、青汁の緑などジュースの種類によって色とりどりに仕上がって、俄然クリスマスムードが盛り上がりました。みんなで栄養のお話を聞いたり、材料を量ったり混ぜたり、充実した時間でした。お母様同士でもお話が弾んだ様子でした。次回は新年3月1日(土)10:30~12:30を予定しています。詳細はラポラポ等でお知らせします。

お問合せ:横浜ラポール文化事業課 TEL 045-475-2055 メール [rapo-bunka@yokohama-rf.jp](mailto:rapo-bunka@yokohama-rf.jp)