

清水町健幸づくり課×中北薬品

私たちも 野菜マシマシ餃子を作りました！

1. 日時

令和5年9月15日（金）

2. 場所

まほろば館（清水町図書館・保健センター複合施設）

3. 内容

食育推進ボランティアフォローアップ研修

● 講義

内容：減塩について

講師：中北薬品株式会社 管理栄養部

● 調理実習

内容：野菜マシマシ餃子2種類（スタミナ旨塩ぎょうざ、旨味たっぷりぎょうざ）

● 来館者へ試食の配布



4. 参加者

食育推進ボランティア（とまとくらぶ）12名

5. 参加者の感想

- 今回の餃子は簡単で美味しく減塩。すぐにできる食材でとても良かった。
- 久しぶりに餃子を包み楽しかった。
- 家に帰ってから作り家族にも食べさせたい。

6. その他

- 焼く時の熱湯の量は「餃子が1～2mm浸るくらいまで」とした。
- スタミナ旨塩ぎょうざは、山芋粉を片栗粉で代用。その他は、大幅な変更はせずに、レシピ通りに作成。

