

## R7.10.30 あおもり創造学 郷土料理 調理実習

### ●本時の活動について

むつ下北地域の郷土料理である「けいらん」の調理や、減塩料理・野菜料理を調理してみよう！ということで、むつ市むつ食生活改善推進員会の講師の先生やむつ市の管理栄養士の方をお招きして、調理実習をしました。

当日は、普段飲んでいるお味噌汁の濃度と減塩のお味噌汁を飲み比べし、普段飲んでいるお味噌汁が適正濃度かどうかを調べる活動や、普段野菜をあまり食べない傾向にある若者世代に向けた簡単にできる料理など教えてもらいました。

### ●生徒の活動の様子

講師の津川るみ子先生の説明を真剣に聞いています



けいらん（中にはあんこが入っています）を茹でています。醤油味のおつゆで食べます。



#### 本日のメニュー

ネギ塩豚丼  
ミルキーポテサラ  
けいらん  
ごぼうときのこのきんぴら  
切り干し大根のサラダ



みんなおいしくいただきました。今日の調理実習の活動を通して、生徒全員に「ヘルスソポーター認定証」をいただきました。