

～平成30年度に開催した料理教室～

「家飲み料理教室」平成30年8月3日(金)

「おつまみ料理」とお酒との上手な付き合い方を学ぶ

簡単ヘルシーなおつまみのレシピと、適正飲酒について学んで頂きました。メニューは、ゴーヤピーザトースト、簡単パニッシュオムレツ、生春巻き、豆苗の湯菜和え。そして、試食前にノンアルコールカクテルで乾杯♪料理教室は、当日初めてお会いする参加者同士が調理をして食事をしますが、「皆で料理ができて楽しかった。」という感想をたくさん頂きました。



「お弁当づくり教室」平成30年10月31日(水)

毎日続けられる簡単でヘルシーなレシピ

お弁当は毎日となるとメニューを考えるのも、作るのも大変ですね。今回は、ほとんど電子レンジでできるレシピを紹介しました。メニューは、きのこご飯、ミートローフ、キャベツのロール煮、かぼちゃ煮、チーズトマトキャンディ。「家庭でも作れそう。」「短時間料理が勉強できて良かった。」という感想をたくさん頂きました。



「いい夫婦の日料理教室」平成30年11月22日(木)

仲ばそう、結婚寿命と健康寿命!

「いい夫婦の日」に外食を楽しむのも素敵ですが、夫婦で料理を楽しむ機会になればと企画しました。メニューは、ゴーヤピーザトースト、ロールキャベツ、ポテトの粒マスタードサラダ、ティラミス、フルーツウォーター。「夫婦で料理をする楽しさを味わえた。」「企画やメニューにセンスを感じた。」「次回も参加したい」など嬉しい感想を頂きました。教室のタイトルどおり、いい夫婦ばかりで、楽しそうに料理をする姿が微笑ましかったです。



「冬休み親子料理教室」平成30年12月23日(日)

「作る楽しみ、みんなで食べるうれしさ」を体験

食生活改善推進員のご協力のもと、ツリー寿司、マッシュポテトのミニサンタなど、クリスマスに合ったメニューを親子で楽しんで頂きました。いろんな年齢の子どもたちが参加されていましたが、グループでサポートしあいながら、料理を楽しんでいました。



「春の親子料理教室」平成31年3月3日(日)

食卓を囲み、食べる楽しさを体験しよう

ひな祭りにあわせ、洋風ちらし寿司、白菜のコールスロー、菊花豆腐のすまし汁、ロールケーキを作りました。和食のちらし寿司を洋風に、普段キャベツを使うコールスローを旬の白菜で、そして豆腐の飾り切りで菊の花に見立てたいろんなアレンジが大好評でした。



管理栄養士の おいしい健康レシピ

切干大根の和え物

1人当たり 食塩相当量 0.4g / エネルギー 48kcal

乾燥わかめやヒジキなどの乾物はストックしておくとう便利です。切干大根はカルシウムや食物繊維が豊富。

作り方

- 切干大根は洗って、水で戻しておく。長すぎるものはキッチンばさみなどで切っておく。水からゆでて、好みの硬さにしてザルに取って冷まし、しっかり水気を絞る。※ゆでた後は水にさらさない。
- ツナは油を切っておく。人参と胡瓜は千切りにして人参はゆでて冷ましておく。
- ①と②の材料とAを和えて冷蔵庫で冷やす。

材料 (5人分)

- 切干大根(角切り)..... 40g
- 人参..... 1/3本
- きゅうり..... 1/2本
- ツナ缶..... 25g
- シークワーサー果汁... 大さじ1
- 酢..... 小さじ1
- 減塩醤油..... 大さじ1と1/2
- 白すりごま..... 小さじ1~2



私たちが
お届けします!!

毎週月曜～木曜
正午からの10分間
絶賛放送中!

うるま市からの行政情報をお届け! FMうるま ラジオ広報番組

「うるま市役所だより」 放送開始 1周年

うるま市のラジオをラジオで「うるま市役所だより」の放送が、7月1日で、1周年となりました。

うるま市のラジオ局

うるま市、唯一のコミュニティラジオである、「FMうるま」は、平成21年に開局し、「ゆいまーるラジオFMうるま」として、地域の皆さまに親しまれています。

放送時間は、24時間。日曜や深夜も放送を行っています。『うるま市役所だより』のほか、うるま市消防本部や、うるま警察署、石川警察署からの情報などを、地元根差した番組を数多く放送しています。

また、FMうるまでは台風や大雨の際に、地域住民の安全安心の確保のため、防災情報を随時放送しています。



下記QRコードからFMうるま専用アプリをダウンロード!



スマホからも聞ける!

FMうるまは、うるま市石川を中心として放送しています。地形上、電波の届かない地域もあります。専用のスマートフォンアプリをダウンロードすることで、いつでもどこでもFMうるまを楽しむことができます。

そのほか、YouTubeでも聞くことができます。