

# 調理実習（個別）

2020.8.20（木）



本日のメニュー  
ごはん  
みそ汁（たまご・ねぎ）  
肉じゃが  
和え物（きゅうり・こんにゃく）

かつおだしをとって

だしが変身！おかかになったよ。



いんげんを最後に入れるだけで  
彩りがよくなりました。



★できあがり★



一人でごはんの炊飯、だしのとり方から肉じゃが、みそ汁、和え物を作りました。ドレッシングがなくても、調味料や油を使い和え物ができる事に、簡単でおいしい調理方法を覚えることができたと話していました。また、だしを取り終えたかつお節で味付けをしておかかの具材づくりまでチャレンジしました。その他、お休みの過ごし方として、天気の良い日は布団を干して、料理の合間をみて掃除を一緒に取り組んでいます。

次回は本人の思い出の味、オムライスを作りたいとの事でしたので、次回へとつなげていきます。