



三笠高校情報

【問合先】
高校生レストラン統括室
Tel④2200

ハイスクール パティシエロワイヤル

上位入賞作品発売

ハイスクールパティシエロワイヤル2025で最優秀賞と優秀賞に輝いた三笠高校生徒の2作品が、コンビニエンスストアのセイコーマートで商品化され、2月8日(日)まで期間限定で発売されています。

ぜひ、ご賞味ください。※予定数量に達し次第終了となります。



さとねのひなまつり料理教室

三笠高校卒業生料理教室

【日時】2月24日(火)10:00~13:00

【場所】MIKASA COOKING ESSORキッチンスタジオM

【献立】ばらちらし、茶わん蒸し、お吸い物

【参加料】1,000円

【対象】どなたでも参加可(小学生以下は保護者同伴)

【定員】16人(先着順)

【講師】佐々木 響一さん(3期生) / 和風ダイニングさとね(三笠市多賀町)

【申込期限】2月19日(休)

【申込方法】電話またはGoogleフォームから申し込みください。



今月の

MIKASA COOKING ESSOR

【申込・問合先】
三笠高校生レストラン
Tel③7335

2月の営業日

【営業時間】9:00~17:00

■は休日

エ ン ソ ー ル ス ト ア	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28



電話または直接窓口で申し込みください。
※詳しくは市ホームページ、栄養管理係インスタグラムをご確認ください。



Instagram

「ごはんcafeあむつ」の店主畑澤愛花さんが発案した献立の調理実演と、管理栄養士による食のレクリエーションを行います。
【献立】南蛮漬け①鮭②鶏
【日時・申込期限】①2月19日(木)2月12日(木)②2月27日(金)2月20日(金)
※いずれも午前10時30分～午後1時
【場所】ふれあい健康センター
【参加料】500円
【対象】どなたでも参加可
【定員】8人※先着順

管理栄養士が考案した栄養バランスの整った食事を提供するほか、食と健康に関する講話などを行います。
【日時・場所・申込期限】3月6日(金)岡山市民センター「2月20日(金)」3月10日(火)弥生市民センター「2月24日(火)」3月17日(火)ふれあい健康センター「3月3日(火)」
※いずれも正午～午後1時
【献立】ごはん、肉じゃが、いちご
【参加料】400円
【対象】65歳以上の市民
【定員】各回50人※先着順



食を通じた健康増進の取り組みとして、暮らしの料理教室を開催します。

食事と運動で健康を目指す取り組みとして、食と健康推進事業を開催します。

食の森+it's

レシピと栄養についてお届けしていきます。 ■ レシピテーマ：豆腐

今月は物価高の救世主「豆腐」を紹介します。

中華風炒り豆腐

【材料(2人分)】

- ▶ 木綿豆腐…200g
- ▶ 豚ひき肉…100g
- ▶ ごま油…小さじ1
- ▶ 豆板醤…小さじ1/2
- ▶ おろしにんにく…小さじ1
- ▶ 干しいたけ…2個
- ▶ 水…100ml
- ▶ たけのこ(水煮)…50g
- ▶ にんじん…30g
- ▶ いんげん…4本
- ▶ きくらげ(乾燥)…5g
- ◎オイスターソース…大さじ1/2
- ◎酒…大さじ1/2

◎しょうゆ…大さじ1/2

◎砂糖…小さじ1

◎鶏ガラの素…小さじ1/2

【下準備】

- ▶ 木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、重しをのせて水切りをする(30分～1時間)
- ▶ 干しいたけ(石づき除く・戻し汁はとっておく)、たけのこ(下茹で)、きくらげ、にんじんをせん切り
- ▶ いんげんは両端を切り落とし、斜め切り
- ▶ 干しいたけの戻し汁と

【◎】を合わせる【●】

【作り方】

- ① フライパンにごま油・にんにく・豆板醤を弱火で熱し、香りが出てきたら豚ひき肉を炒める
- ② にんじん、たけのこ、干しいたけ、きくらげを加えて炒め、木綿豆腐を崩しながら加える
- ③ 豆腐がパラッとするまで中火で5分くらい炒め、いんげんと●を加えて水気がなくなるまで加熱する



◆栄養のひとさじ

豆腐の原料である大豆に含まれるサポニンが苦みやえぐみの成分です。血中の悪玉コレステロールを減らす・脂肪の蓄積を抑える・肝機能障害の原因となる過酸化脂質の生成を抑えるなどの働きがあります。管理栄養士：伏木田

◆栄養価(1人分)

- エネルギー 243kcal
- たんぱく質 16.5g
- 脂質 14.7g
- 炭水化物 7.7g
- 食物繊維 4.9g
- 食塩相当量 1.8g

【申込・問合せ先】ふれあい健康センター 栄養管理係 TEL ③2010