

うまい会男の腕まくり

日 時：平成30年7月19日（木）9：00～
場 所：四季の森生涯学習センター
参加者：26名

男の料理 独り立ち学習（調理実習）

管理栄養士 森下節子氏



毎回、季節の野菜を使った栄養バランスの良いレシピをご紹介します。

- 本日のメニュー
- ・おにぎらずキンパ
 - ・トック入りすまし汁
 - ・えびチーズフライ
 - ・マシュマロチョコムース



おいしくできました！



皆さん、ご家庭でも「減塩」を考えて料理されています。
健康は、まず食事から。お互い協力しあい、会話しながら
「作る楽しみ」と「食べる楽しみ」を味あわれています。