

## 「米粉を使ったレシピ」を開催しました

11月11日(土)に栄養教室ヘルシー編「米粉を使ったレシピ」を開催、9名の方が参加されました。

米粉は小麦粉より油の吸収率が低いためヘルシーに仕上がることやグルテンフリーでアミノ酸スコアも小麦より高いことなどが特徴です。

実習では、米粉のホワイトソースで簡単グラタンや鶏の唐揚げ、えびせんべい、パウンドケーキを作りました。

参加者からは「米粉のホワイトソースはダメにならないため楽に作れる」、「家でも作ってみたい」、「米粉の良さが理解できてよかった」とのご感想をいただきました。



★次回の栄養教室は12月に開催します★

