

栄養教室ヘルシー編

「グルテンフリーなそば粉を使ったレシピ」を開催しました

令和6年10月12日(土)栄養教室ヘルシー編「グルテンフリーなそば粉を使ったレシピ」を開催、6名の方が参加されました。

3品のレシピを実演し、その後各班に分かれての実習です。そば粉のガレットや具だくさんのそばがき汁、そば粉のスノーボールを作りました。

1班2人での調理は少し大変でしたが美味しい料理を完成させました。また、お子様連れの参加もあり、包丁で上手に材料を切る姿が印象的でした。

具だくさんのそばがき汁を試食しました。「美味しいです」「家でも作ってみます」とのご感想をいただきました。

