

栄養教室ヘルシー編 「食欲の秋！かしこく食べて 満足に♪」を開催しました



令和7年10月11日(土)
栄養教室ヘルシー編
「食欲の秋！かしこく食べて
満足に♪」を開催、8名の方
が参加されました。



レシピの説明をし、その後各班に
分かれての実習です。ごぼうと
こんにゃくの混ぜご飯や鮭のみそ
ヨーグルト焼き、れんこんとツナの
梅マヨ和え等、5品の料理を作り
ました。

皆さん協力して手際よく料理を
完成させていきました。

試食の時間です。

「全部美味しいです」「噛みごたえが
あって満腹感がありました」とのご感想
をいただきました。

ご参加いただいた皆様、ありがとう
ございました。

