

オリーブ薬局 減塩料理教室

H27年4月24日（金）追分西西集会所で料理教室を開催いたしました。15人の方にご参加いただきました。

【鮭のホイル焼き】

鮭と野菜を包み焼きにすることで鮭の旨みと野菜の甘みを逃さず減塩できます

【簡単白和え】

だしの代わりに削り節を加えることで、風味が増します

【レンジ即席漬け】

ごま油の風味と唐辛子の辛味で味付けし、通常の即席漬けの半分の塩分量で漬けることができます。

【根菜の味噌汁】

具たくさん味噌汁にすることで塩分を多く含む味噌の量を減らします

【ヨーグルト和え】

血圧調節に大切なカリウムとカルシウムを豊富に含む果物とヨーグルトを和えたものをデザートにしました

どの料理も「おいしい」と好評でした。
調理終了後、薬剤師による健康相談も行いました。



お薬のことや健康について気になることがありましたら、ぜひお気軽にお越しください。今後も皆様の健康に役立つようなイベントを開催したいと思います。ご要望のテーマなどがありましたら、どうぞスタッフまでお声かけ下さい。