

◇◇ たんぼぼ薬局 料理教室 ◇◇

平成 27 年 10 月 21 日（水）料理教室を開催いたしました。
今回、初めての開催で、6 名の方にご参加いただきました。

【献立】

◎ サバのミルク味噌煮

牛乳を加えることで、味噌を減らすことができます。コクが出て、減塩につながります。
自宅でも作ってみたいと好評でした。

◎ さつま芋の炊き込みご飯

さつま芋の甘さが引き立ちました。

◎ 小松菜と厚揚げの生姜炒め

この一皿で、カルシウム、ビタミン K がたっぷり
摂れます。

◎ マイタケのすまし汁

カルシウムの吸収を助けるビタミン D が豊富です。

◎ ミルク餅

カルシウムたっぷりで、おやつにもぴったりです。
実習では、つやつやのミルク餅ができました。



小松菜と厚揚げの生姜炒め

★今回は、勝平コミュニティーセンターのポスターを見て、参加して下さった方もおり、
スタッフ一同、楽しい時間を過ごさせていただきました。

★アンケートのご協力もありがとうございます。

今後、自宅で作ってみたいとお言葉をいただきました。

今後も楽しい料理教室を開催したいと思っております。

ご要望のテーマなどがございましたら、お知らせ下さい。