

◇「たんぼぼ薬局 健康相談会・料理教室」◇

平成 28 年 9 月 21 日（水）健康相談会・料理教室を開催いたしました。

今回は、7 名の方にご参加いただきました。

【テーマ】「血糖値を上げにくくする食事」

メニュー

- ◎ チリコンカン
肉の量を減らし、大豆たっぷりです。
- ◎ グリーンサラダ
薬局で販売している「アマニ油入りドレッシング」を使用しました。
- ◎ なすのレンジお浸し
レンジを使ったお手軽レシピです。
- ◎ きのこスープ
きのこは食物繊維がたっぷりです。
- ◎ フルーツ(キウイフルーツ)



★大豆や野菜についての講話も行い、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。以下のお言葉をいただきました。

- ・次回は、お友達を誘って参加したいです。
- ・料理教室のある時はまた教えて下さい。いろいろな事が勉強になります。

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。