

◇「たんぼぼ薬局・コスモス薬局 健康相談会・料理教室」◇

平成 29 年 9 月 20 日 (水) の健康相談会・料理教室では 7 名の方にご参加いただきました。

【テーマ】「疲労回復の食事」



メニュー

- ◎ 豚肉の黒酢酢豚
豚肉のビタミン B₁ と黒酢の酢酸で疲労回復
- ◎ 切干大根のごまあえ
乾物も手軽に使って、1 品できあがり
- ◎ チンゲン菜のスープ
マイタケたっぷり、はんぺんのだしでお手軽な即席スープです。
- ◎ ヨーグルト和え
アーモンドのカリカリの食感がうれしいデザートです。

★疲労回復、お酢の働きや減塩についての講話を薬剤師、栄養士が行い、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。

- ・今後も料理教室を開いてほしい。
- ・とてもおいしく勉強になった。

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。

