

令和元年5月30日(木曜)に
どけんぽカンタン! 料理教室「作り置き料理のすすめ」
 を実施しました!

厚生中央病院別館4階の【どけんぽヘルシースタジオ】で11名の方にご参加いただきました。ちょっとした工夫で美味しく長持ちさせる【作り置き料理】で、いつもの食事を彩りよく健康的にバランスアップさせるコツをお伝えしました。「お弁当にも使える!」と大好評でした。



メニュー

- ◎ご飯
- ◎豚しゃぶの梅肉ソース
- ◎焼き野菜の麺つゆ漬け
- ◎キャロットラペ

保存容器の選び方
 について、説明中



皆さん、真剣にデモに
 見入っています



人参はピーラーを使うと
 手早く薄切りに出来ます



豚肉を柔らかく茹でるポイントは
 沸騰していないお湯に入れること



試食中に、厚生中央病院
 人間ドックをPR



ご参加くださり、
 ありがとうございました!

参加者様の感想

- ・家庭でも簡単に作れそうなメニューばかりでした。参加して良かったです。
- ・また、作り置き料理のプログラムに参加したいです。
- ・今回のような野菜や食物繊維を摂れるメニューを教えてください!



どけんぽヘルシースタジオでは一般の組合員様向けプログラムの他、
 事業所様それぞれのご希望に合わせたプログラムの実施も可能です。
 ぜひご活用ください!

