

東京健康支援室だより

体験型保健指導（後半） 30.1.20・27（土曜）

in **どけんぽ** ヘルシースタジオ 編
「食後高血糖になりにくいお料理は？」



管理栄養士による調理のデモンストレーション
皆さん真剣に聞いています。完成が楽しみです！

しっかり
メモして！



僕にも簡単に
できちゃいます



各班に分かれて実習開始
IHだと安全に調理ができます。
これなら自宅でも作れそう！とのご意見
いただきました。

料理完成！
美味しくできましたか？
食事をしながら、今日使った食材の説明
を聞いています。



エネルギー 625kcal 食塩相当量 3.8g

☆メニュー☆

きのこたっぷり炊き込みご飯
鮭の塩麹ゆず胡椒焼き
もみじおろし
焼きエシャレット
れんこんとめかぶの酢の物
豆苗と生揚げのみそ汁
ヨーグルトのシリアルのせ

参加者の皆様、ありがとうございました。