

こんにちは！福岡健康支援室です

10/23（月） 西日本高速道路ファシリティーズ株式会社福岡営業所様において、管理栄養士による体験型保健指導「ずぼらな料理教室」を開催いたしました。

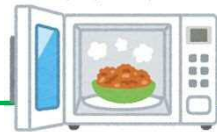


管理栄養士による講話からスタート！テーマは「生活習慣病を防ごう！レンジでバランス食～夕食が遅くなっても大丈夫～」

お待ちかねのずぼらな料理教室開始です！千切りキャベツと一緒に、はいチーズ☆



普段料理はあまりしないというお二人ですが、とってもいい手つきです！あとはレンジでチンすれば出来上がり☆



みなさんで実食！簡単でおいしい、これなら家でもできそうとのご意見をいただきました。ご自宅でもぜひチャレンジしてみてくださいね～

