

包丁やフライパンは使いません!!

ずぼら料理教室

西日本高速道路ファシリティーズ備新入社員研修
2019年4月22日(月)開催

鯖そぼろキーマカレー
鮭のしょうが昆布蒸し
ブロッコリーのツナチーズ和え

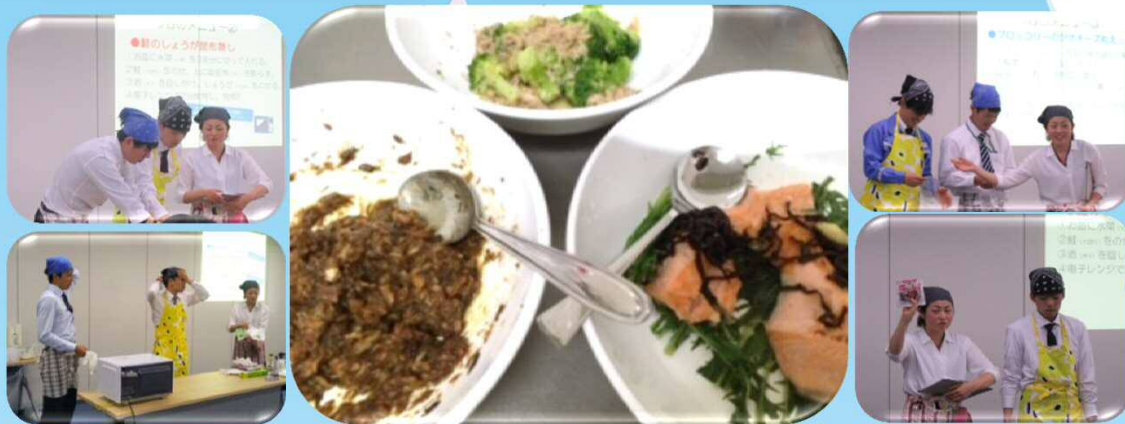
料理をつくるのは新入社員の皆さんです!!

料理は「体験」してみないとわからない!

“きっちり”じゃなくたって、“ずぼら”だって料理は出来る!!

包丁の代わりにキッチンバサミ、フライパンの代わりにレンジで調理!!

それが大阪健康支援室のずぼら料理教室です!!



自分でも料理を作ってみようと思いましたが??の質問に対し、

95% の人が「そう思う」との回答!!それほど簡単!!