

10月26日(木曜) どけんぽカンタン！料理教室
バランスが整う 献立の立て方のコツ、教えます！

実施しました

厚生中央病院別館4階 どけんぽヘルシースタジオで家族の食事作りをする方を対象とした調理実習プログラムを実施し、13名の方にご参加いただきました。

家族の健康は毎日の食事の積み重ねとなります。栄養講話と調理実習を通して、無理なくカンタンに調理ができる料理を学んでいただきました。

献立

どけんぽ 定食

- ・ぶりと切り干し大根の煮物
- ・キャベツと大豆のごま酢あえ
- ・なすの香味だれ
- ・かぼちゃのヨーグルトサラダ
- ・しめじときくらげの塩麴汁
- ・雑穀ごはん



～皆さんの感想～

- 愛情たっぷりのメニューの数々に感激しました。
- 手間をかけずに作ることができる内容で、参考になりました。
- 再度家でも作ってみようと思います。
- 久しぶりの調理実習や講義、楽しかったです。
- バリエーションなどの説明もあり、楽しく学びました。



【お問い合わせ先】