



8月29日(水曜) に調理実習を開催しました！
包丁不要！

「毎日忙しい社会人のための超カンタン料理」

恵比寿ガーデンプレイス向かいの厚生中央病院別館4階 どけんぼヘルシースタジオ で開催し、15名の方が参加してくださいました。
栄養講話と調理実習を通して、カンタン料理のポイントを学んでいただきました。



<コンセプト>

毎日忙しくて、つい外食やコンビニ弁当になっている方に、簡単な料理体験をすることで料理が身近となり、実生活で料理をするきっかけをつくる。



メニュー

- ☆フライパンパエリア
- ☆カラフルお豆サラダ
- ☆ベーコンとキャベツのスープ
- ☆ラッシー



今後も様々なプログラムを開催します。
本組合ホームページでご案内しておりますので、
ぜひご参加ください。
また、健康・栄養に関する教育・相談や健診後の指導も
承りますので、ぜひお申込みください。

