

9月11日(水曜)に調理実習を開催しました！

どけんぽカンタン！料理教室

「炊飯器で作るチキンライス」



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 どけんぽヘルシースタジオで開催し、10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、時短料理を楽しく学んでいただきました。

<コンセプト>

「毎日忙しく料理に時間をかけたくない…」と
思っている方や「たまには家族のために食事を作ってみよう!」と思っ
ているお父さんなどに向けて炊飯器を使って自宅
でも簡単に本格的なチキンライス作ることができ
るレシピを紹介し、食事
作りの機会を増やす。



メニュー

- ◎チキンライス
- ◎まるごとオクラの
ラー油あえ
- ◎モロヘイヤの梅スープ
- ◎タピオカドリンク



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。

