

2018年6月1日(金)

西日本高速道路ファシリティーズ株式会社



ずぼら料理教室

～新入社員研修編～

包丁やまな板
は不要!!

年齢 18歳～24歳

人数 23名



食材の説明などを加えながら、講座を進めます!!
また、調理は当日のサプライズで参加者の皆さん
にしていただきました。周りからの声援に照れなが
らも、楽しそうに調理をしてくださいました。

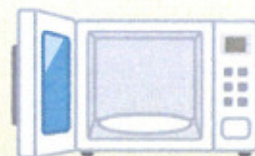
メニュー

①さんまの蒲焼飯

ひつまぶし風

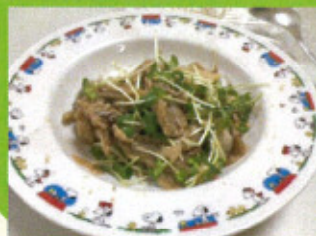


②鮭のしょうが
昆布蒸し



レンジで簡単
調理に挑戦♪

③まいたけと貝割
菜のごま酢和え



④ブロッコリーの
おかか和え



⑤サバぼんぶっかけ飯



食生活の中に上手に【自炊】も取り入れよう!!