

# スパイスカレーで骨予防のコツ

を実施しました

厚生中央病院別館4階どけんぼヘルシースタジオで主にご家族の方を対象に調理実習プログラムを実施し、9名の方にご参加いただきました。

参加者の皆さまには、日常の食事に取り入れやすい調理ポイントを楽しみながら学んでいただきました。今後も皆さまの健康づくりに役立つ企画を実施してまいります。



## ～どけんぼ流 スパイスカレープレート～

厚揚げのカレー  
ゆで卵のアチャール  
きのこのアチャール  
にんじんのスパイス焼き  
ベリーのラッシー



## ～ 皆さんの感想 ～

- いつも通り、わかりやすく作りやすいメニューに感動です。楽しかった～😊
- とても楽しくて役立つのでもっとたくさん開催してほしいです！
- 簡単で美味しく、勉強になりました。ありがとうございました。
- 家で作って家族に提供したいです。次回も参加したいです！

