

「健康料理教室」を開催しました！



平成28年11月19日(土)・22日(火)・30日(水)に県内3会場(宇都宮市とちぎ福祉プラザ・那須塩原市厚崎公民館・小山市道の駅思川)において、「健康料理教室」を開催いたしました。

実際に調理を行い、健康料理の作り方などを学んだ後、試食によりその味を体感しました。

今回は「高血圧予防のための減塩料理」をテーマとして、食材そのものの味を生かした調理を行いました。

●参加者の感想

- ・メニューもよくて、材料もいつも使うおなじみの食材で分かりやすかった。
- ・少ない塩分でも大変おいしくいただけました。

調理メニュー

- * 鮭の味噌チーズ焼き
- * ほうれん草のごま酢あえ
- * リンゴとさつまいものギリシャヨーグルトがけ
- * ひじきの重湯煮
- * まいたけのお吸い物
- * 雑穀ご飯