

～料理教室～

令和5年11月25日(土)



『食育推進・減塩・食事のバランス』を目的に金沢市食生活改善推進協議会様にご指導していただきました。5品で塩分3.5gに驚きです！！

車麩で治部煮風うま煮

ヨーグルトミルクプリン

黒豆ごはん



豆苗の冷やし和え

根菜のけんちん汁

薄味かな、と思いながらも
お腹も脳も満たされる大満足
の食事メニューでした♪
普段台所に立たない方々ばかり
でしたが、家でも挑戦して
ほしいと思います！！
料理を教えていただいたボラ
ンティアの先生方、本当にあ
りがとうございました。

