

10月13日(土)「第4回きたの料理教室」開催報告

生活習慣改善企画！ ～低カロリー中華～

調理が初めての方でも安心！
当院管理栄養士による
調理講習からスタート！



食後は、当院理学療法士指導のもと、座ってできる運動に取り組みました！



手分けして調理します。
今回は巻いた薄切り肉を酢豚に
使用しました！



今回は、1品を少量にすることで
油等の使用量を抑え、
低カロリーに仕上げました！
このボリュームで612kcal！



【主菜】 やわらか黒酢酢豚
【副菜】 オイスターソース炒め
蒸しナスの辛味噌かけ
バンバンジー風サラダ

【デザート】 ぶどう

班ごとに楽しくお食事♪
会話も弾みます♪



次回開催日は**3月9日(土)**に決定！
詳細はポスター・ホームページでご案内します★