

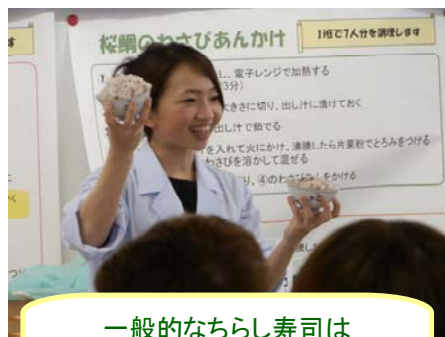
3月9日(土)

「第5回きたの料理教室」を開催しました！

お料理の特徴や調理のコツを
当院管理栄養士が
わかりやすく説明します！
初心者の方でも安心★



教室の最後には、一般的な
ちらし寿司のご飯量・食塩量
を確認しました。



一般的なちらし寿司は
こんなにご飯が多いのです！

班に分かれてお料理♪
桜をイメージしたピンク色のご飯は
黒米を混ぜて炊きました！



～お花見ちらし～



これからの季節にぴったりの
春らしいちらし寿司を
減塩&低カロリーにアレンジしました！



566kcal、食塩2.2g



次回開催は**秋頃**を予定しています！
詳細はポスター・ホームページでご案内します★

栄養指導部