



10月12日(土) 第6回きたの料理教室開催 牛肉&野菜フイヨンの洋食



教室はお料理の特徴や調理のコツの
説明からスタート!



教室の最後には、
一般的なステーキやスープと
今回の献立を比較し、
低カロリー・減塩調理について
理解を深めました!



◆メニュー◆



説明の後はお料理開始♪



少量の牛肉を
ステーキ風に
ボリュームアップ中...

今回は糖尿病内分泌センターの先生も参加★
一緒に調理をして・・・いただきます!



スープの素を使用しない
減塩スープ!
良い味出たかな?

次回は**春頃**開催予定! 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・糖尿病内分泌センター