



3月8日(土) 第7回きたの料理教室開催



旬の魚と野菜の包み蒸し～木の芽味噌添え～

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、
だし汁を飲み比べ
“うま味”の
相乗効果を体験！



班ごとに
いただきます～す♪



説明の後はお料理開始♪



◆メニュー◆

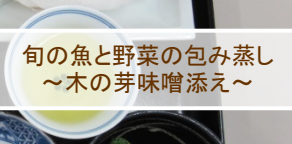
厚揚げと小玉ねぎ
の煮物



ひじきとキャベツの
梅肉和え



旬の魚と野菜の包み蒸し
～木の芽味噌添え～



麦ごはん



菜の花の炒め物



564kcal、食塩2.2g

今回は産婦人科芝本先生、
糖尿病内分泌センター山口先生が
参加してくださいました♪



この後、
フライパンで蒸して
仕上げました♪

魚と野菜をペーパーで
包んで…



次回は**秋頃**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