



10月11日(土) 第8回きたの料理教室開催



ロール白菜と根菜の中華風煮

教室は料理の特徴や調理のコツの
説明からスタート!



ごはんは「150g」にぴったり計量!



★メニュー★



ロール白菜と根菜の
中華風煮

白菜のピリ辛和え

杏仁豆腐風

きのこのスープ

542kcal、食塩2.0g

説明の後は料理開始♪



豚薄切り肉と野菜を
白菜で包みます



班ごとに…いただきま〜す♪



糖尿病内分泌センターの藤本先生も参加♪



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