

H30年度 相談室企画 料理教室

@あイトピア

2019. 1.25 (金)

食生活改善推進員さんが
教えてくれました

材料

ケーキ寿司の具
サケをほぐして
エビをゆでて...

デザートのかぼちゃか
のこラップを使ってあんこを
つつみます

牛乳パックを利用
して型に

すまし汁をつけて

塩分などに気を使ったヘルシー
メニュー。おいしくいただきました。