

2019年度さくらピア相談室企画

料理教室 2020.2.19(水)

缶詰のひじきや水煮大豆を利用して、
「簡単!時短!」なメニュー。
みそ汁も野菜たっぷり具沢山。
大学芋も揚げてないのでヘルシー、
甘くておいしかったです。



講師：食生活改善推進委員の皆さん
塩分控えめの健康を考えた
メニューを教えてくださいました



大豆の白和え

豚肉の
トマトソースマリネ

揚げない
大学芋

みそ汁

