

本渡北地区 「今釜シルバー料理教室」 2023 06 22

本渡北地区で「今釜シルバー料理教室」を開催しました。



日 時：2023年6月22日（木） 9時30分～12時30分

場 所：本渡北コミュニティセンター

参加者：9名 食改3名

講 話：「健診のすすめと高齢者の健康について」 鮫島 里子

献 立：ごぼう入りハンバーグ

新じゃが和風サラダ

レタススープ



<感想>

- ・ハンバーグはごぼうが入っていて野菜たっぷり腹持ちが良かった。
- ・じゃが芋もこんな使い方があり、ミニトマトの色合いがよいので家で作ってみます。
- ・レタススープは薄味だけど水分補給になるので、夏バテしないように作りたい。

