

楽しい料理教室 ～身体に良い料理を楽しもう～



エプロン姿の参加者10名が、市の保健師から減塩など健康に配慮した味付けについて講義を受けた後、料理実習として「**坦々豆乳ナベ**」を作りました。初対面の方とも、和気あいあいと賑やかな雰囲気の中、最後は「**身体に良い料理**」をみんなで楽しく食べました。

