

カラダとココロの健康に おいしい！らくらく！ 500kcalの料理教室

12月12日(金)10:30~13:00に
クリスマスメニューの料理教室を行いました。



みなさんで一緒に作ります。
電子レンジを使ったり、手軽に出来るお料理です。
実際に調味料を計り、減塩のポイントや美味しくできる油の使い方のコツなどをお話します。

