

# 10月22日（土）500kcalのコース料理を楽しむ会を開催しました

テーマ：「秋の味覚、満載に！」・・・旬の食材の旨味、色彩、食感を生かした料理を提供しました

## 献立

- ・ 前菜 : 盛り合わせ

カラフルピクルス・焼芋ピンチョス・かぶら蒸し・長葱トロロ煮・カプレーゼ

- ・ メイン : 石鯛と秋野菜の温カルパッチョ

- ・ 御飯 : 中華ちまき

- ・ デザート : 秋の果物の水餃子



## 参加者の声

- ・ カロリーを制限しながらも最大限に料理を楽しみたいという情熱があれば美味しくて素敵な食事を楽しめることがわかりました。
- ・ 次回が楽しみでしょうがないです。
- ・ 想像だともっと貧相なものだと思っていただけに、こんな立派な料理で感動しました。