

シニア食生活改善教室

～はじめよう！減塩～

2023/9/1



食生活改善料理教室の2回目

テーマは、「はじめよう！減塩」です！

塩分のとりすぎはさまざまな病気のリスクを高めます。
ちょっと薄味は物足りないと思うかもしれませんが、
皆さん♪減塩に努めましょう！

- 献立例 ごはん(主食)
 ☆クリーミーな鮭のみそ煮(主菜)
 彩りしょうがきんぴら(副菜)
 ☆ぽてたま汁(副菜)

料理教室では、☆印のお料理をつくりました。