

～ かんたん野菜親子教室の開催 ～

このレシピ集の中のレシピを使って、平成29年3月26日（日）に蒲郡公民館で料理教室を開催しました。

メニューは「にんじんごはん」「肉巻きアスパラ」「野菜ごろごろクリームシチュー」「野菜ジュースゼリー」でした。

親子で野菜をたくさん食べることができました。



野菜を料理するの
って楽しい！



野菜っておいしい！

『蒲郡市健康づくり食生活改善協議会』

『東海学園大学健康栄養学部 長幡研究室』

○蒲郡市保健センター 管理栄養士 千賀典子

○東海学園大学健康栄養学部 准教授 長幡友実