

件名 **男女料理教室** 11月7日(金) 主管 女性福祉部

午前9時30分、門前地区の主婦12名が愛宕供用会館に集まり、健康に関する講話(市の保健センターと包括支援センターの職員各1名)を受けた後、3班に分かれて下記のメニューを学びました。(指導、食推さん3名・社協役員1名)。

- サケと野菜の南蛮漬け
 - まいたけとなすのしょうが焼き
 - かぼちゃと厚揚げの味噌汁
 - レンコンサラダ
 - フルーツサラダ
- (食塩と油の使用を抑えて作る)

今回は隣の和室に配膳し(11時20分)、全員(19名)が楽しく会食しました。

