



# ～調理講習会②の風景～



5月24日(水)第2回調理講習会を開催しました。

今回のテーマは「**上手なカリウムのとり方**」。食事のバランスや量の工夫で果物を食べることができること、その目安量について実際に計量して頂き、昼食を食べながら参加者の質問・苦労話など意見交換をしました。お忙しい中ご参加いただいた皆様ありがとうございました。次回のPRもかねて講習会の様子を紹介いたしますので、次回もどしどしご参加ください。



## 第1回調理講習会

- \* 散らし寿司
- \* 和え物
- \* お茶



## 第2回調理講習会

- \* カレーライス
- \* サラダ
- \* いちご



次回は8月に「リン」をテーマに行う予定です。宜しく申し上げます。

担当:清野美佳