

健康家庭料理ロイヤルクッキング



『食育講座 添加物を学ぼう』



毎月、ご家族の健康や、女性の美容など気になるテーマを講習形式でご紹介するお料理教室です。今回のテーマは「**添加物を学ぼう**」です。添加物のルーツはお肉に岩塩をまぶした保存の知恵から始まっています。現代では、加工に欠かせない物や、風味や色づけ、保存性を向上させたり、栄養強化、等あらゆる面で添加物は使用されています。品質が安定して食卓は豊かになりますが、塩分などの過剰摂取などデメリットもありますので、上手に付き合い、安心・安全なお料理を学んでみませんか！

日にち：2月27日(月)

時間：10時30分～

講習会費：2,000円

Menu

～ 安心・安全・健康弁当 ～

1. 鶏むね肉の唐揚げ
2. 五目煮豆
3. 3色ナムル
4. 柚子大根
5. 雑穀ご飯
6. 糀のうまみハンバーグ
7. ポテトサラダ
8. ピーマンとじゃこのパスタ

