

健康家庭料理ロイヤルクッキング



『食育講座 出汁の活用』



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「**出汁の活用**」です。出汁とは昆布や鰹節などの食品を煮て出した汁のことで疲労回復や免疫力強化、利尿作用、美肌、老化防止、風邪予防、生活習慣病などといった美容と健康に役立つ効果が期待できます。近年和食ブームで、ヘルシーでおいしい和食の良さが改めて見直されています。この食育講座で出汁の優さをご紹介しますので、ぜひ明日からのお食事にお役立て下さい。

日にち：4月27日(木)

時間：10時30分～

講習会費：2,000円

Menu



野菜だしの雑穀ご飯

千し海老とひじきの当座煮



高野豆腐の磯辺揚げ

甘鯛がっいり春野菜の出し巻玉子



桜プリン