

クリスマス料理



# 「男性の料理教室」



メニュー

- ・ タンドリーチキン
- ・ ネギストローネ
- ・ 温野菜サラダ



12月10日（日）参加者20名  
 普段料理をされている方も沢山いらっしゃり  
 手慣れた手付き（？）で  
 お野菜を切っておられました

初めに、市役所健康  
 推進課山本さんより  
 減塩や血圧について  
 の話しを聞きました

減塩といっても塩を  
 減らすだけでなく、  
 香辛料などを使い工  
 夫をして味を出すん  
 ですね～

ぜひ、家でも  
 作ってみよう

柘植公民館長  
 も参加



ミネストローネの味  
 も減塩とは思えない  
 とてもいい味付け  
 でした



食べながら意見交換

ヨーグルトと香辛料に  
 漬けて焼いた  
 『タンドリーチキン』が  
 大変好評でした



主催：外江地区健康づくり地区推進員  
 ：外江地区食生活改善推進員会  
 ：外江公民館  
 ：境港市健康づくり推進課