

## 健康料理教室「ミルクのレシピ」

千葉市山王公民館  
11月9日(土)・山王公民館



講座の最初に高齢者にとって大切な栄養素とその摂り方の説明があり、牛乳という食品の素晴らしさが紹介されました。

調理実習では、講師の先生方のわかりやすい説明で参加者も手際よくメニューを作成することができました。当日のメニューは

- ① ミルクチーズのお焼き
  - ② 野菜の芥子ミルク炒め
  - ③ 切り干し大根の柚子胡椒風味
  - ④ 黒糖ミルクプリン
- でした。