

# 男性のための料理教室

茂原市健康生活推進員会  
6/6(土)・茂原市保健センター

茂原市健康生活推進員がグー・パー食生活についての講話を行い、その後調理実習を行った。実習メニューはお鍋でご飯、さばの味噌煮、枝豆とひじきのカクテルサラダ、うしお汁、フルーツヨーグルトと男性でも簡単に調理できるメニューとし、だしの取り方や鍋での炊飯など調理の基本を行ったことで参加者に好評だった。