

折りたたみおにぎりにぎりに豆乳みそ汁、バナナヨーグルト

1月16日(木)
開催しました

皆で楽しく調理と会食しました

くじいこいの家で



シニアカフェ

1月16日(木)、くじいこいの家でシニアカフェを開催し、9名の方が折りたたみおにぎりと豆乳みそ汁、バナナヨーグルトの作り方を教わりながら参加者みんなで楽しく会食をしました。

調理には、高津区食生活改善推進員連絡協議会（ヘルスマイト）の皆さんが指導にあたり、参加者に調理のポイントや栄養素の取り方などを教えていました。



参加者は皆さん真剣に調理をしています



上手くおにぎりと味噌汁ができるでしょうか？



だんだん料理が出来上がっていきます



調理も最終段階です



出来上がりました

左からツナアボガド折りたたみおにぎり
バナナヨーグルト、千切り野菜の豆乳みそ汁



皆で美味しく楽しく会食ができました



次回も楽しみです