



## 野菜ファーストイベントを実施しました

実施日

平成30年12月21日（金）

実施場所

恵那総合庁舎 南棟会議室

人数

23名

内容

テーマ「シリコンスチーマーで健康的な食事づくり」

講義「簡単気軽に+野菜1品～今日からあなたも野菜ファースト!～」

（恵那保健所健康増進課）

演習「簡単!気軽に!野菜料理をプラス1品（調理演習・試食）」

（管理栄養士 柘植 智子先生）

- ◆青菜きんぴら
- ◆キャベツのさばマヨ和え
- ◆豆腐と野菜のかにあんかけ
- ◇野菜巢ごもり玉子（実演のみ）

写真

