体に優しい健康食講座～おから料理で栄養満点～

R8.10.22



今回は手軽に入手できて栄養価にも優れた「おから」主役に
ハンバーグやサラダ、おから煮のリメイク春巻きなど計４品を
作りました。



講師　伊藤優子氏

地元の味をよく知り、ふるさとの魅力を
伝えてくれる地域の先生です。

手際よい作業により次々と出来上がっていきます。





昔の思い出話に花が咲き温かい雰囲気のなか、次々と
美味しそうなメニューが出来上がっていきます。



余ったおから煮はしそと一緒に春巻きにリメイク♪



お楽しみの試食の時間。パサつきもなくしっとり美味しい！と大好評。みなさんもぜひ作ってみてくださいね！