

料理紹介 登別市食生活改善 推進員協議会 安達陽子さん



ビタミンCと食物繊維が豊

たんぱく質に富む豆腐とあ

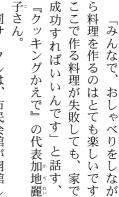
富なブロッコリーを



V		
問 ()	栄養価	合 ③ A に く ブ に 豆 作 しみ 砂 白 白 大 じ ッん料 より糖 みす 豆 ん コ 豆 ・
(合しわ)	(1人当たり)	せゆ合じでッりは うん… そり… 日産4
んせ	エネルギー	◎大せは ◎リぶく :::ま:::分
た 21 保 内健	149 ⁺ _边	豆調千 す水
内健	たんぱく質	入料り 小り
85 祉	10ẩ∍	、つしにし 大大大 大 ! ! ! !
1	塩 分	寧りでけな じじじ40060401½
0 0	1.93ั⁼	に、る 、 め 「「「 [™] 2 [™] [™] 個」 混 ❶ ° 色 ら ぜ √ よ か
<u> </u>		ぜく よ か

人が輝き まちがときめく





同サークルは、市民会館が開館します。

「カロリー計算や健康料理、料理 「カロリー計算や健康料理、料理



同じ趣味をもつ仲間同士で おしゃべりをしながら料理 を楽しんでいます。

勉強になります」と、話します。

入会を希望される方は、

加地さん

(1886469)までどうぞ。



だちが入会していて、楽しいから一 製品を使った料理教室に参加した友 さんは、「同サークルが開催した乳 理の勉強を続けています。 知恵も教えてもらえるので、とても おしゃべりの中で先輩主婦の家事の 増やしたいというのがあって入会し ていたので、料理のレパートリーを 緒にやろうと誘われたのと、毎日食 クル発足当時から家族のためにも料 でくれます」と、加地さんは、サー いつもと違ったメニューなので喜ん に帰ってから復習のために作ると、 います。サークルで作った料理を家 を使った家庭料理を覚えられ、また ました。どこにでもある調味料など べるものを何にしようと頭を悩ませ 入会して10カ月という上野美和子