

ある日の鴻池荘

日々のご様子 vol.5

鴻池荘サテライト蜻蛉で栄養教室が開催されました



参加者には実際に作ったメニューの
2人前の材料と作り方が書かれた物
が配布されました！



高野豆腐沢山
残ってるので...
こんな食べ方もある
んやな～



あまり小松菜を
調理したことは
ないが
やってみよう！

メニュー

小松菜と
じゃこの
和え物

ひじきの
混ぜご飯

ヨーグルト
きなこがけ

高野豆腐の
そばろ
あんかけ

ほうれん草の
クリーム煮

令和7年11月撮影