

# 男性料理教室

日時：令和6年6月22日（土） 午前10時～13時  
場所：竜之口コミュニティハウス  
参加者：20名（男性11名・スタッフ9名）  
主催：栄養改善協議会・婦人会  
後援：竜之口地区社会福祉協議会



## <献立>

雑穀ご飯  
豚肉のしょうが焼き  
きゅうりとわかめの酢の物  
味噌汁  
ぶどうミルクゼリー

## <おまけレシピ>

厚揚げのシソチーズ焼き

## 本日の料理手順の説明

<食品名・分量・下準備・作り方>





# 参加者全員で調理







## 出来上がった料理を美味しく頂きました

