

令和元年7月31日(水曜)に

**どけんぼカントン！料理教室**  
**「お酒にも合う！簡単ヘルシー料理で夏を乗り切ろう」**  
 を実施しました！

猛暑日が続くこの季節、厚生中央病院別館4階【どけんぼヘルシースタジオ】で火を使うよりも涼しくできる電子レンジ調理のプログラムを企画し、15名の方にご参加いただきました。

ノー残業デーに設定している企業が多い水曜日の18時半からの開催にしたところ、日中は仕事でなかなか参加できない男性組合員やそのご家族など、昼間のプログラムとは違った顔ぶれの方々にも多数ご参加いただくことができました。



メニュー

- ◎エビチリ
- ◎にら玉
- ◎きゅうりとキャベツの梅酢漬け
- ◎ミックスビーンズ
- ◎玄米ご飯

組合管理栄養士による  
デモからスタート。  
皆さん、熱心に聞き  
入っています。



野菜は包丁を使わず、手でちぎっ  
たり、麺棒で叩いて下処理。



最後はノンアルコール  
ビールで成分表示の見  
方を学んで、乾杯！



電子レンジで作るエ  
ビチリは、洗い物が  
少なく後片付けも楽  
です。



どけんぼヘルシースタジオでは一般の組合員様向けプログラムの他、  
事業所様それぞれのご希望に合わせたプログラムの実施も可能です。  
ぜひご活用ください！

