



I・V・Aレポート

認定No.

ニックネーム:

311

ママ

タイトル:

カロリーコントロール



いわき市主催のカロリーコントロール料理教室に参加してきました。

定員より多い参加者で大盛況でした。

料理は野菜が沢山。

だいこん、ブロッコリー、ミニトマト、ピーマン、にんじん、切り干し大根、レタス、えのき、しょうが、にんにくと10種類も！

ミニトマトはオリーブ油で炒めましたが、炒めたことのない私は、その美味しさにほっこり。

ヘルシーな献立なので野菜が沢山食べられて、

6種類のメニューでなんと484kcal！

家でも簡単に作れるなど、とても有意義な教室でした。