

裾野公民館 乳製品を使った骨太・減塩レシピ



★MENU★

白身魚の
レモンチーズソース
カッテージチーズの
白和え
カレー風味の
炒りおから

実施日：令和8年1月23日（金） 場所：裾野公民館

乳製品を使った骨粗しょう症予防レシピと、減塩レシピをもとに、調理体験をしました。白身魚の味つけは、粉チーズとレモンの酸味で減塩できることがわかりました。家庭でもすぐ実践できる内容で、参加者にもとても好評でした。