

令和7年7月24日(木) 第3回ふるさと講座

# バランス食料理教室

血圧測定



メタボリックシンドローム予防のお話



調理中……



皆さん慣れた手つきで  
テキパキと調理されていました♪



## 完成!!!

★メニュー★

- ・豚巻きレタス焼き ごまだれかけ
- ・がんもどきのみぞれ汁
- ・トマトときゅうりの塩昆布和え
- ・黒ごま寒天