2017/12/4 発行

《心と体を健康にするルネサンスごはんシリーズ講習会》

心とからだを元気にするごはんの話

家族みんなが同じごはんを食べて健康になる！
大人も子どもも「だしの力」で美味しく元気に！！

いりこ、鰹節、昆布・・・乾物を使うのってちょっと面倒だと思っていませんか？
でも大人が栄養たっぷりのしっかりした食事を食べていれば、赤ちゃんの食事も
取り分けるだけで十分なのです。介護食にもアレンジできます。
実際に簡単に作れるだしの香りや旨味の生きた味噌汁とその取り分け料理の他、
乾物を簡単に加えて栄養をアップする方法など、家族が健康になる食の話を致します。

☆☆☆