

# 糖尿病料理教室報告

3月28日(木)午前10時より敬和公民館調理室にて糖尿病料理教室が5名の参加で開催されました。

豆乳バナナかん  
食物繊維豊富な低カロリーおやつ

三色きんぴら  
七味唐辛子を使うことでうす  
味をカバー



アスパラと人参のからしマヨ和え  
ねりからしと酢を使って  
カロリー控えめに

白身魚のわかめ蒸し  
フライパンで簡単蒸し焼き  
油を使わない為低カロリーですがこのボリューム

## 参加者コメント

- ・今度はもっと大人数で出来れば嬉しい。
- ・年に1回と言わず何回もあれば嬉しい。
- ・家でもアレンジして作ってみたい。
- ・とても参考になった。
- ・失敗もあったがそれも含めて楽しくできた。

津生協病院

糖尿病グループ