



第5回 「七色野菜のチカラ」

～知って差がつく抗酸化習慣～

令和元年 10月24日(木) 参加者 19名



市川市保健センターから
栄養士の先生方をお招き
して、抗酸化物質について
期待される効果や食べ方
などのお話をいただいた
後、調理実習を行いました。



~~~~彩り豊かな献立~~~~

- ・豆苗とトマトのジャージャン豆腐
- ・かぼちゃとくるみのサラダ
- ・かぶとベーコンのスープ
- ・パンナコッタ ミックスベリーソース

~~~~~

