



土建大和支部山王分会パートナーの会 減塩コースを開催

7月15日(水)に神奈川土建山王分会パートナーの会 12名の皆さんで調理されました。
感想より:減塩でもとてもおいしく野菜の味がしっかり味わえて、あま味も調味料をたくさん使用しなくても美味しくできました。味が濃いのがおいしいと思っていたので、薄味で健康になっておいしいのが1番ですねと話しながら楽しい時間を過ごしました。もっと早く知って実行していたら良かったと思いました。



タコライス

コンソメスープ

ミニトマトの
ハニーマリネ

建設横浜緑支部 主婦の会 減塩コースを開催

7月27日(月)に建設横浜緑支部の主婦の会 11名の皆さんで調理されました。
感想より:みそ汁は、減塩で作ってもだしを使っていると、少ない味噌でもしっかりと味で美味しくいただきました。豚肉の生姜焼きは、たまねぎと一緒に下味をつけておくと、お肉も柔らかくなり、うすい味つけでもしっかりと味がついていておいしいと評判でした。青菜のお浸しも、しょうが焼きも漬け込むことで、少量の調味料でも味が染み込み、より味を感じやすくなりました。



青菜のおひたし

豚肉の
しょうが焼き

白米

みそ汁

