

## 働く若い世代の方を対象に料理教室を開催しました！

健康安全課



平成26年2月8日、「若者あつまれ！わたしたち美ら食生活」と題し料理教室を開催しました。肥満や生活習慣病の予防は若いうちから。これから社会の中心として元気に頑張っていたきたい30代までのお勤めの方19名が沖縄の地元野菜を使ったヘルシーな沖縄家庭料理にチャレンジしました。

講師は琉球料理研究家の宮城久子さん。麩イリチーやアーサ汁などおなじみの琉球家庭料理でも、ひと味違った新しいアイデアがあり、参加者一同斬新な味付けにびっくりしながら最後は調理した料理を美味しく試食して終了しました。次回もこうした企画があれば参加したいという方が多かったので次の企画をお待ちください！

[当日のレシピはこちらをクリック！ぜひチャレンジしてみてください。](#)