

# わくわく黒崎フレンズ オープン料理2

7月9日(水)家庭教育講座3回目が終了しました。講座には西部ガス(株)西部ガスリビング営業部エリア営業グループの中原陽子氏に簡単にできるオープン料理を教えていただきました。ヘルシーで簡単に美味しくできるオープン料理を皆さんと楽しく作りました

メニューは  
・鶏のぎゅうぎゅう焼き  
・さば味噌グラタン  
・クイックブレッド  
・米粉マフィンです



## \*参加者の感想\*

- ・薄味でおいしかった
- ・さば味噌にグラタンが、ヘルシーで簡単だったので、家で作ってみます
- ・パンは発酵なく作れて美味しかったです  
米粉のマフィンも作ってみます。
- ・楽しく参加出来ました。  
また調理を受けたいです
- ・簡単に手に入る材料で作れるのが良かったです。

