

# お料理教室開催のご案内

1食2gの塩分で朝食・昼食・夕食の献立を紹介するシリーズ第二弾！！

おいしい&カンタン

## ～減塩レシピ：昼食編～

- 日付 : 5月31日(月)  
時間 : 10:00～12:00  
場所 : 津田コミュニティーセンター1階調理室  
駐車場あります。  
定員 : 6名程度  
持ち物 : エプロン・筆記用具・手拭きタオル  
参加費 : 無料

当日は現地集合・現地解散です。

**興味のある方は受付にお申し込みください。**

～予定献立～

- ★ ご飯
- ★ ゆで塩鮭のおろしあえ
- ★ 油揚げと青菜のお浸し
- ★ サツマイモの甘煮

調理実習の前に『高血圧と減塩』『減塩の工夫』についてお話しします。