

☆お料理教室開催のご案内☆

メタボリック症候群、ダイエットでお悩みの方

「塩分控えめの食事」わかっているけどできない方

管理栄養士と一緒に調理してみませんか??

- 日付 : 2月19日(金)
時間 : 10:00~12:00
場所 : 津田コミュニティーセンター 調理室
※駐車場あります。
定員 : 6名程度
持ち物 : エフロン・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 牛肉と厚揚げと野菜の中華風炒め

ひじきと切り干しの華風和え

小松菜のオイスターマヨ 山盛り根菜の味噌汁

★調理実習の前に食事の「量」「質」「塩分」についてお話しします。

こおりクリニック 管理栄養士 豊川夏絵