

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一弾！！

おいしい&カンタン

～減塩レシピ：朝食編～

- 日付 : 4月24日(土)
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
- ★ ネギ入り卵焼き
- ★ かぶのとろろ昆布和え
- ★ サツマイモとタマネギの味噌汁

★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。