

# お料理教室開催のご案内

2011年7月の料理教室は  
上半期最後！！

## ～一汁三菜：ボリューム満点で低カロリー～

- 日付 : 7月 ~~13日(水)~~ 9日(土)  
7月 ~~16日(土)~~ 13日(水)
- 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。
- 持ち物 : エプロン・筆記用具・手拭きタオル・**お箸**
- 参加費 : 無料

★当日は現地集合・現地解散です。

★お友達との参加も歓迎です。

## 興味のある方は受付にお申し出ください。

～予定献立～

★中華風五目煮                      ★ねばねばサラダ

★桜エビのすまし汁

★秘密デザート（当日までヒミツ）

★ご飯（100g）

★調理実習の前に『血糖値』についてお話ししたいと思います。