

お料理教室開催のご案内

今年も残すところ後1ヶ月です！！

気持ちよく新年を迎えるために

今年の脂肪は今年のうちに精算しておきたいですね。

脂肪をためない食生活

～晴れやかに新年を迎える：準備編～

- 日付 : 12月 14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～

★ささみのオニオンソース

★大根とホタテの煮物 ★なめこのマスタード和え

★緑とピンクのスープ ★ご飯(100g)

★調理実習の前に『肥満：生活習慣病』についてお話したいと思います...