

お料理教室開催のご案内

2012年2月の料理教室は脂質異常症の食事

～食生活を見直しておいしく食べましょう～

- 日付 : 2月15日(水) 2月18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。
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込みください。

～予定献立～

★ご飯

★とりと野菜のスープカレー

★豆腐ソースのえびキノコグラタン(乳アレルギー対応できます)

★ささみと海藻の変わりバンバンジー

★調理実習の前に『脂質異常症』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