

お料理教室開催のご案内

2012年3月の料理教室はリクエストが多かったので

高血圧症の食事：減塩食

～美味しい！簡単！減塩レシピで健康に～

- 日付 : 3月14日(水)
3月17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

★サバのトマトピネガーソース

★青菜の白和え

★ひじきのんにく炒め

★鶏ひき肉と里芋の味噌汁

★調理実習の前に『減塩と血圧』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