

# 500kcal の料理教室

## 楽しく！美味しく ～

月に1回、生活習慣を改善するためのお料理教室を開催しています。食事療法の基本にそって、減塩のポイント、油の使い方、簡単な野菜料理などすぐに実践できることを大切にしています。また、電子レンジを活用し、お料理が日常において、負担にならないような方法をアドバイスいたします。是非、ご参加いただいで、献立のポイント、作り方、実際の食事量を参考にさせていただければ幸いです。

### 玄米食



### 油の使い方



### 竹の子ご飯



### おはぎの献立

