

# 平成 30 年 500kcal の料理教室

月に 1 回、生活習慣を改善するための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、ご参加ください。

～ 今年の前期のメニューです ～



冷えとい薬膳料理で  
心も体も温かく



第 1 弾  
作りおきおかず  
肉を活用して



第 2 弾  
作りおきおかず  
魚を活用して

平成 30 年	主な献立
9 月 14 日(金)	第 3 弾：作りおきおかずの活用法（手軽な主菜 2 品と副菜 4 品）
10 月 12 日(金)	きのこハンバーグと白和え定食
11 月 9 日(金)	第 4 弾：作りおきおかずの活用法（手軽な主菜 2 品と副菜 4 品）
12 月 14 日(金)	クリスマス料理

場所：糖尿病代謝内科前：栄養相談室  
時間：10:30～13:00  
参加費：1000 円（資料・食事代）  
持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具  
キャンセルの受付は、3 日前迄になります

お申し込みはライブラリー受付です。  
献立は、変更することがございますのでご了承下さい。  
尚、定員人数の関係上、後期（9 月～12 月）おひとり  
2 回迄のお申し込みを受け付けています。また、食事が異なる疾病などによってはお断りをさせて頂くことがございます。ご了承下さい。