

# 9月21日(金)調理教室のお知らせ

\*

オトコーポレーションが協賛している 美味しくて身体に良い低塩 低たんぱくの調理教室のお知らせです。



～ 前回のプラス元気調理教室メニュー～

でんぷん米を美味しく食べれる「鶏の炊き込みごはん」  
お肉も野菜も楽しめる「夏野菜のしゃぶしゃぶサラダ」  
MCTで即エネルギー補給「ごま豆腐」

\*

塩分控えめで美味しい炊き込みごはんを作るコツは、具材を香ばしく炒めること、でんぷん米は少し水に漬けておくこと、など実際にやってみないと分からない事がたくさんあります□MCTって油とは違うの？野菜は生で食べてもいいの？質問や悩みは尽きません。皆さんも一人で悩まずに調理教室へお越しください。美味しいごはん、楽しいおしゃべりで+元気(プラス元気)しましょう。

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

日時： 9月21日(金) 10:00～14:00  
場所： 小田原市川東タウンセンター「マロニエ」  
参加費： 1000円(材料費込み)  
メニュー： チャーハン、餃子、果物

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

お申込□NPO法人食事療法サポートセンター  
☎0465-49-1151

9月の次は、11月を予定しております。(日にち未定)



