

# 11月30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。 2018年最後の調理教室は、パーティーメニューです。手軽に作れるレシピなので、これからの季節におすすめです。 みなさま是非ご参加ください。

日時： 11月30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： パーティーメニュー「ローストビーフ・サラダ」「パスタ」「ケーキ」他

お申込☐NPO法人食事療法サポートセンター

☎0465-49-1151

★11月の次は、2月8日（金）の予定です。

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

～9月のプラス元気調理教室メニュー～

「チャーハン」「餃子」「梨（鳥取の新甘泉）」

\*

餃子は皮から作るので、ボリューム満点でとても美味しいです。焼いてから蒸し焼きにするのがポイント！まとめて大きな餃子を作る方がいたり、みんなでホットプレートで焼いたり、作るのが楽しい調理教室になりました。鳥取のSさん、美味しい新甘泉（シンカンセン）をありがとうございました。

皆さんも、ひとりで悩まずに調理教室へお越しください。美味しいご飯と、楽しいおしゃべりで+元気（プラス元気）しましょう。



