

# 2月8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。 2019年最初の調理教室になります。 今回は患者さんから教えていただいたレシピをアレンジしました。 心も体もリフレッシュしましょう。

日時： 2月8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： 「ドライカレー」「ピクルス」「クレープ～オレンジソース添え」

午後からは栄養相談を行います(事前申し込みが必要です)

今回は、初心者の方にも分かりやすい食事記録のつけ方も勉強します。

-----  
お申込☐NPO法人食事療法サポートセンター

☎0465-49-1151

2月の次は、4月12日(金)の予定です。

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

～11月のプラス元気調理教室メニュー～

「ローストビーフサラダ、」「パスタ」「ロウソクケーキ」「カレースープ」

\*

「ローストビーフサラダ」はリースの形に盛り付けて、見た目もきれいにできました。たんぱく質制限と言われると、「もうお肉も生野菜も食べれない」と思ってしまいう方も多いようですが、主食をでんぷんにしたり、献立をトータルで考えることで、食事を楽しめることを実感できたのではないのでしょうか。管理栄養士の先生に定期的にチェックしてもらおうと安心です(相談は事前の予約が必要です)

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。



