4月12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。　花便りの嬉しい季節となりました。楽しいおしゃべりと美味しいごはんで心も体もリフレッシュしましょう。

日時：　　4月12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：　天ぷらそば、抹茶あんみつ
※午後からは栄養相談を行います。
いままでと同じでいいのかな？　これから気を付けることって何かな？
定期的に検査データやお食事内容を見直してみませんか。（栄養士の先生にみていただくため、事前にお申込みが必要となります）

――――――――――――――――――――

お申込□NPO法人食事療法サポートセンター
☎0465-49-1151
★次回は、6月の予定です。

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

～2月のプラス元気調理教室メニュー～
「ドライカレー」「ピクルス」「クレープ～オレンジソース添え」

*

今回は、全国各地で教えていただいたレシピをもとにしました。でんぷん米ならではの時短メニュー「ドライカレー」市販のルウを少々と、あとは減塩・低たんぱくのアレンジで、でんぷん米が初めての方でも美味しく食べることができます。「ちょっと箸休めが欲しいけど、漬物は塩分が心配」という方におすすめなのがピクルスです。つくり方は意外に簡単ですのでお好みの野菜で挑戦してみてくださいね。
午後は栄養相談もありました。検査結果や食事内容を定期的にチェックしてもらうことで安心です。（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。