6月14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：　　6月14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：　中華丼、デザート
※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。

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

～4月のプラス元気調理教室メニュー～
「天ぷらそば」「抹茶あんみつ」

*

暑くなってくると食欲がなくなりがちです。エネルギー不足は更に腎臓を傷めてしまう事になります。でんぷん薄力粉で作る天ぷらは、カリッと揚がってとても美味しいです。お蕎麦は、温でも冷でも食べやすく食欲のない時にはおススメです。また、でんぷんお餅で作るあんみつは白玉団子のような食感ですよ。
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。