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ススメです。　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。