

12月16日小田原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。お食事の後は、情報交換や栄養相談の時間もありますので、ぜひ悩みを解決していきましょう。（栄養相談は事前のお申し込みが必要です。）

日時： 2016年12月16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： おせち料理、お赤飯、クリスマスケーキ

お申込NPO法人食事療法サポートセンター

0465-49-1151

12月の次は、3月を予定しています。

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

10月の調理教室メニューは「豆ごはんのキーマカレー」「コールスロー」「栗の生八つ橋風デザート」です。



ごはんは「おいしいでんぷんごはん（トレー）」にグリーンピースをいれて温めるだけ。カレーは「カレースープの素」を使うから、あっというまに出来上がります。今回は隠し味にすりおろしリンゴを加えましたが、チョコレートやジャム、トウガラシ、インスタントコーヒーなんかも面白いですよ。

でんぷんお餅の生八つ橋風デザートも好評でした。「でんぷんお餅+はちみつ=のびるお餅になる」 新発見ですね。

また12月に美味しいごはんと、楽しいおしゃべりで+元気（プラス元気）しましょう。



