

平成 31 年 500kcal の料理教室

月に 1 回、生活習慣を改善するための料理教室を開催しています。

食事療法の基本にそって、減塩のポイント、油の使い方、簡単な野菜料理などすぐに実践できることを大切にしています。

また、電子レンジを活用し、お料理が日常において、負担にならないような方法もアドバイスいたします。是非、ご参加ください。

～ 昨年の後期のメニューです ～



鶏肉の香草焼き
夏野菜のタンドリー風



第3弾 作りおきおかず
色々な食材を活用して



きのこハンバーグ
なめらか白和え

平成 31 年	主な献立
2月 8日 (金)	ちらし寿司 と 大根のそぼろあんかけ
3月 8日 (金)	のし鶏 と 青菜のお浸し、ミルクプリン
4月 12日 (金)	たけのこご飯 と 豚肉の八幡巻
5月 10日 (金)	魚の南蛮漬け と 牛肉と牛蒡の味噌炒め
6月 14日 (金)	鶏肉と野菜のサラダ丼
7月 12日 (金)	トマトの冷製パスタ と 夏のよくばりサラダ

場所：糖尿病代謝内科前：栄養相談室
時間：10:30～13:00
参加費：1000 円（資料・食事代）
持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具
キャンセルの受付は、3 日前迄になります

お申し込みは[ライブラリー受付](#)です。
献立は、変更することがございますのでご了承下さい。
尚、定員人数の関係上、前期（2月～7月）おひとり
3 回迄のお申し込みを受け付けています。また、食事が異なる疾病などによってはお断りをさせて頂くことがございます。ご了承下さい。