



栄養・料理教室



美味しく食べて、血管を若返らせる食事！！

【内 容】

☆栄養の話：血管を若返らせる食べ方、食習慣

☆ワークショップ：乳酸菌豊富な発酵漬物「水キムチ」を作ります！※水キムチは各自持ち帰りです。

☆調理実習：簡単に作れる美味しいパンの食事洋食1食分
どなたでも美味しいパンが手軽に作れます。

調理実習は見学でもOKです。

申し込みの時に教えてください。

お誘い合わせの上ご参加下さい。



～ メニュー ～

☆簡単！時短！発酵なしパン

☆アスパラのつくね巻き

☆ミックスビーンズのスープ

☆旬の野菜のサラダ

☆季節の果物のスイーツ

※食材の入荷の関係で変更になることがあります。

【と き】 5月20日（火）

9：30～12：30

【ところ】 村保健センター

【参加費】 500円

【持ち物】 三角巾、エプロン

【申込み】 5月13日（火）まで

☆保健センターにお電話

電話 28-3733

☆村ホームページからのお申込み

お申込みはこちら⇒



【お申込み・お問い合わせ】

北塩原村保健福祉課保健係（保健センター）

電話 0241-28-3733

