

『生活習慣病予防のヘルシー料理教室』開催のお知らせ

楽しく料理をしながら、健康な体づくりをしましょう。
今回は、生活習慣病予防のヘルシーな料理です。
みなさんお誘い合わせの上、ご参加ください。

◆日 時：12月4日（水）10：00～13：00

◆場 所：小山田地区市民センター 2階 実習室

◆講 師：四日市市食生活改善推進員（ヘルスマイト）

◆定 員：15名（定員になり次第、締め切らせていただきます）

◆参加費：材料代600円

◆持ち物：エプロン・三角巾・ふきん・台ふき、筆記用具

◆申込み：11月29日（金）までに
小山田地区市民センター窓口または電話にてお申し込みください。
TEL 328-1001



生活習慣病予防の料理 メニュー

- 「主 菜」 さけのポジャルスキー（ロシア風カツ）
- 「副 菜」 昆布ときのこのさっと煮
- 「汁 物」 きな粉入り味噌汁
- 「主 食」 ごはん
- 「デザート」 黒糖ういろ