

回 覧

平成21年11月12日
生石学区栄養改善協議会
会長 萩原節子

第5回栄養教室の開催について

紅葉もすすみ立冬も迎え 一段と冬の気配が増してまいりました。

今回は脂質異常症予防食の実習を行います。脂肪の質と量を考えながらの献立です。多数の皆様のご参加をお待ちしています。

記

1. 日時 平成21年11月24日(火) 10:00~13:00
2. 場所 庄内コミュニティハウス1階
3. 持ち物 エプロン 三角巾 筆記用具 米100g
4. 費用 500円 当日集金
5. 調理実習 脂質異常症予防食
 - ・ さばと野菜の焼き漬け
 - ・ 柿の変わり白和え
 - ・ 具沢山味噌汁
 - ・ 豆乳と黒糖の寒天寄せ
6. 申し込み締め切り 10月21日(土)
7. 参加を希望される方は、下に記名をお願いします。
