

10月のテーマは「約100kcal 手作りお菓子」

健康料理教室

食欲の秋になりましたね。旬の食材が多く美味しくて、ついつい食べ過ぎてしまう... という方もいらっしゃるかもしれません。今月はそんな方や、いつもカロリー制限がある方にも 約100kcalと計算しやすいようなお菓子(間食)を作ります。一緒に楽しく作りませんか？



- 日時: ① 10月6日(火) ② 10月7日(水) ③ 10月8日(木)
 ④ 10月14日(水) ⑤ 10月15日(木) ⑥ 10月20日(火)
 ⑦ 10月21日(水) ⑧ 10月22日(木) ⑨ 10月23日(金)
 ⑩ 10月27日(火) ⑪ 10月30日(金) ⑫ 10月17日(土)

10時~12時頃まで
 場所: あんず薬局2階キッチン
 対象人数: 1回6名まで
 参加費: 1回300円
 持参する物: エプロン, 三角巾, ハンドタオル, 筆記用具
 お申し込みはあんず薬局で受け付けています。電話でもかまいません。

土曜日も行っています。平日お仕事の方などぜひご参加下さい。

※料理教室後にお菓相談も行っています。ご希望の方は前日までにご予約下さい。

→(0895)25-3311



毎回このメニューを作ります。

春菊のマフィン



オートミールとバナナのクッキー



金時豆入り米粉マフィン



ヨーグルトムース

