

健康料理教室



11月のテーマ 『生姜』

生姜は 400 種類以上もの健康成分が含まれる、スーパー万能食材です。体を温める効果はもちろん、健康、美肌、ダイエット効果などうれしい効果がたくさんありますよ！

日時 ①11月18日(水) ②11月27日(金)

③11月28日(土) ←土曜日も始めました！

10:30~12:30

場所 いちよう薬局(日赤病院前) 2F キッチン

人数 1回6名

参加費 300円

申し込み いちよう薬局までお電話ください

(089)994-8881 管理栄養士 牧野

持ち物 エフロン・三角巾・ハンドタオル・筆記用具



❖ ❖ ❖ ✕メニュー ❖ ❖ ❖

生姜ごはん



サバのネギたっぷり南蛮漬け



かぶのえびあんかけ



生姜入り味噌汁



いちよう薬局では管理栄養士による**無料栄養相談**を行っています。

普段のお食事のこと、気になること、何でもご相談ください。



覚ファーマシー株式会社

いちよう薬局

(日赤病院前)

TEL (089) 994-8881

❖お薬相談も受け付けています。お気軽にご相談ください❖