

8月のテーマは「夏バテ予防」 健康料理教室

暑くなり、食欲が落ちたり、冷めたい物ばかり食べたり飲んだりしていませんか？
夏バテしないよう、バランス良く食べることが大切です。この時期特に意識して摂りたい栄養素は、たんぱく質やビタミンB1、ビタミンC、フエン酸などです。
これらが含まれた食材を使用し、一緒に夏バテ予防に努めましょう！

- 日時：①8月3日(水) ②8月4日(木) ③8月5日(金)
④8月10日(水) ⑤8月16日(火) ⑥8月17日(水)
⑦8月19日(金) ⑧8月23日(火) ⑨8月25日(木)
⑩8月6日(土) **土曜日も行っています。ぜひご参加下さい。**

10時～12時30分頃まで
場所：あんず菜局2階キッチン
対象人数：1回6名まで
参加費：1回300円

お薬相談も受け付けています。
ご希望の方は前日までにご予約下さい。

持参する物：エプロン、三角巾、**ハンドタオル**、筆記用具 → (0895)25-3311

お申し込みはあんず菜局で受け付けています。お電話でもかまいません。

※材料準備の都合のため、キャンセルによる返金は、ご予約日の前日の午前中までとなります。

※毎回このメニューを作ります。

ゴーヤの甘酢漬け



豚肉と春雨の外マト炒め

ニラの黄身和え

