

# 健康料理教室



## 12月のテーマ『おせち料理』

2016年もいよいよ終わりが近づいてきました。クリスマス、忘年会、大掃除と慌ただしい12月が過ぎると、あっという間にお正月ですね。少し早いですが、簡単なおせち料理を一緒に作りませんか？

- 日時 ①12月10日(土) ②12月16日(金)  
③12月21日(水) 10:30~12:30  
④希望日・人数(2~6名)相談に応じます

場所 いちよう薬局(日赤病院前) 2F キッチン

人数 1回6名まで

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 ❖ ❖ ❖

揚げ餅おろし雑煮



磯部餅



松風焼き



伊達巻き



紅白柚子なます



紅白寒天



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❖