

# 2月のテーマは「減塩」 健康料理教室

徐々に、日本人の食塩摂取量は減少傾向にあるようですが、知らず知らずのうちに、摂、てしまっているものです。

「減塩」は慣れです。一緒にコツを学んで、減塩を実践していきませんか？

- 日時：① 2月7日(火) ② 2月8日(水) ③ 2月9日(木)  
④ 2月14日(火) ⑤ 2月15日(水) ⑥ 2月21日(火)  
⑦ 2月23日(木) ⑧ 2月24日(金) ⑨ 2月25日(土)

10時～12時30分頃まで

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 → (0895)25-3311

お申し込みは、あんず薬局で受け付けています。お電話でもかまいません。

※材料準備のため、キャンセルには返金はご予約日前日の午前中までとさせていただきます。

土曜日も行っています。ぜひご参加下さい。

教室後、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。

※毎回このメニューを作ります。

茹で「玉ねぎ」の  
生姜酢醤油



ごまボール揚げ(丁)



さけの  
レモンクリームソース

