

健康料理教室

1・2月のテーマ『高血圧』

高血圧患者さんの食塩摂取量は1日6g未満が理想です。1日6gというと、かなり薄味となりますが、市販の減塩商品や塩分以外の調味料を上手に利用することでおいしく調理できます。一緒に勉強しましょう！

日時:

予約開始は**12/21(木)**です

- | | | |
|------------|------------|------------|
| ① 1月11日(木) | ② 1月12日(金) | ③ 1月16日(火) |
| ④ 1月17日(水) | ⑤ 1月25日(木) | ⑥ 1月26日(金) |
| ⑦ 1月27日(土) | ⑧ 1月31日(水) | ⑨ 2月1日(木) |
| ⑩ 2月6日(火) | ⑪ 2月14日(水) | ⑫ 2月15日(木) |
| ⑬ 2月20日(火) | ⑭ 2月23日(金) | ⑮ 2月24日(土) |

10時～12時30分頃まで

場所: あんず薬局キッチン・会議室

人数: 1回 2～6名まで

参加費: 1回 300円(当日集めます)

持ち物: 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【☎ 0895-25-3311】で受け付けています

※ 材料準備の都合上、ご予約日前日の正午以降にキャンセルされた場合、キャンセル代(300円)をお支払いいただきます。

土曜日も行っています
お仕事をされている方も
ぜひ、ご参加ください

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ください

・🍴・🍴・メニュー・🍴・🍴・ ※毎回このメニューを作ります



ビビンバ丼



サンラータン
(酸辣湯)



かぶとりんごのサラダ

