

健康料理教室

11・12月のテーマ『痛風・高尿酸血症』

尿酸値が高いからといって、たんぱく質を極端に控える必要はありません。バランスの整った食事を基本とすることで、無理なくおいしく食べることができます。この機会に、一緒に勉強しませんか？

日時:

予約開始は**10/26(金)**です

- ① 11月 6日(火) ② 11月 10日(土) ③ 11月 14日(水)
④ 11月 15日(木) ⑤ 11月 20日(火) ⑥ 11月 28日(水)
⑦ 11月 29日(木) ⑧ 11月 30日(金) ⑨ 12月 1日(土)
⑩ 12月 4日(火) ⑪ 12月 12日(水) ⑫ 12月 13日(木)
⑬ 12月 14日(金) ⑭ 12月 18日(火) ⑮ 12月 21日(金)

10時～12時30分頃まで

場所: あんず薬局**2階キッチン・3階会議室**

※**階段での移動となります。ご了承下さい。**

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



カリフラワーの酢の物



豆腐ステーキの
野菜あんかけ



大根のゆかい和え

