

# 健康料理教室

## 12月のテーマ

## 『おせち』

2018年も終わりが近づいてきましたね。クリスマス、忘年会、大掃除など慌ただしい12月が過ぎると、あっという間にお正月です。少し早いですが、簡単なおせち料理を一緒に作りましょう。

日時 ①12月13日(木) ②12月14日(金)  
③12月15日(土) ④12月18日(火)  
⑤12月19日(水)

時間 10:30~12:30

場所 いちよう薬局(日赤病院前)

参加費 300円

人数 1回6名まで

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 エプロン・三角巾・ハンドタオル・筆記用具



❀ ❀ ❀ ❀ メニュー ❀ ❀ ❀ ❀

お雑煮



鶏肉の八幡巻き



柿と大根のなます



クルミ入り田作り



二色茶巾絞り



管理栄養士による**無料栄養相談**を随時行っています

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

TEL(089)994-8881

(日赤病院前)