

# 減塩料理教室

○日 時：令和7年 12月4日（木）

10:00～13:00

○場 所：大野地区コミュニティセンター 2階 調理実習室

○講 師：大野食生活改善推進協議会村川先生・石本先生

○材料費：800 円

○定 員：16 名

○メニュー：減塩料理

- ・かぼちゃの包み焼き
- ・チンゲン菜ドレッシング和え
- ・減塩みそ汁
- ・きなこもち（長いも入り）

○持ってくる物：エプロン、三角巾、水筒

★日頃の料理のレパートリーを増やしませんか。

減塩料理で日頃の食生活を見直しましょう。減塩についても学びます。ご参加申込みお待ちしております。

【お申込み・お問い合わせ】

※大野地区コミュニティセンター Tel 49-6589 までお電話または窓口でお申込みください。