

【メニュー】

- ・ れんこんバーグの和風ロコモコ
- ・ 鶏ごぼうとエノキのごまドレサラダ
- ・ ざく切り柚子りんご



茨城県主催のヘルシーメニューコンクールで2年連続優秀賞を受賞された中島順子先生のメニューを講話と調理実習でご紹介します。入手しやすい食材を使い、少ない品数で栄養価が整います。また1食で1日の目標量の50%の食物繊維がとれるメニューです。彩り鮮やかでカラダ整うリセットランチを一緒に作りませんか？

日 時：4月6日（土）10:00～13:00

定 員：12名（申し込み多数の場合は抽選となります）

参加費：1500円

持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具、手拭きタオル、マスク

申込期間：3月22日（金）10:00～3月23日（土）21:00（電話にて 取手ウェルネスプラザ☎0297-71-2122）

抽選後、3月25日（月）10:00より当選者のみ電話でご連絡いたします。

（キャンセルが発生した場合には再抽選の上、ご連絡いたします。）

料理教室にご参加いただく方へのお願い

- ・ 料理教室では引き続きマスク等の着用をお願いいたします。
- ・ 体調の優れないお客様はご来場をお控えください。
- ・ 遅刻された場合、教室の進行に支障がでる恐れがあるため、参加をお断りする場合がございます。ご来場のお客様にはご理解とご協力をお願い申し上げます。