

<血液さらさら血管イキイキ！健康ランチ>

【メニュー】

炒り豆・青菜のご飯

イワシの春巻き梅ソース添え

レンコンのソースきんぴら

きのこと豆乳塩麴煮込み

はっさくジュレ

今年の節分は2月2日です。節分にちなんで、いわしと炒り豆を使った血液サラサラレシピをご紹介します。

いわしは水煮の缶詰を使い、焼き春巻きでお手軽に作れる1品です。副菜2種は手に入りやすい食材で食物繊維たっぷりメニューです。

はっさくジュレは寒天で作るデザートです。主食のご飯は、豆まき用の豆が残っていたら是非作ってみてください。

日 時：2月3日（月）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）

対 象：18才以上の方

参加費：1700円

持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、マスク

申込期間：1月22日（水）【10:00～21:00】～1月23日（木）【9:00～21:00】

（電話にて 取手ウェルネスプラザ ☎0297-71-2122）

抽選後、1月25日（土）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。