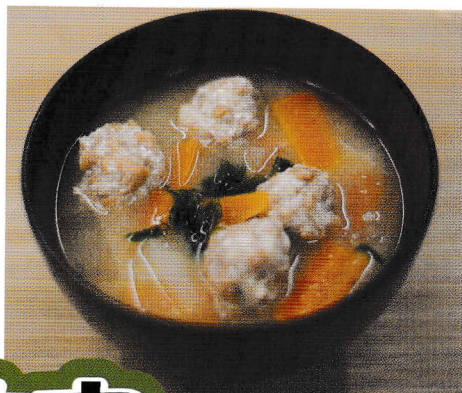




**おいしい!  
簡単!**



**ヘルシー料理教室**



～タンパク質を  
たっぷりとろう～



実習メニュー  
旬の魚の翁蒸し  
トマトと焼きなすのカラフルサラダ  
大豆ミートのつみれ汁  
生姜シロップの甘酒ヨーグルトプリン

★開催日★

- 10月12日(木) トレピエ
- 10月18日(水) 小田北生涯学習プラザ
- 10月31日(火) 立花南生涯学習プラザ ※実習内容は各会場同じです

★実習時間★

午前9時30分～12時

★募集人数★

各会場先着20名

★参加費★

1500円(材料費・諸費用込み)当日徴収します。

★持ち物★

エプロン・三角巾・ふきん・筆記用具

★申込先★

小寺 06-6431-8131  
坂本 090-4291-8560

申込お待ちしております



尼崎在宅栄養士会  
尼崎市内に住む、管理栄養士・栄養士の資格を持つメンバーが集まり、「見直そう！家族みんなの食卓を！」をテーマに、地域で食を通じた健康づくりの実践活動を行っています。

主催：尼崎在宅栄養士会(後援：尼崎市)