

野菜

料理教室

不足しがちなビタミン、ミネラル、アミノ酸に注目し、

野菜、タンパク質の上手なとり方、調理方法を一緒に学びましょう。

この教室は野菜350g、タンパク質20～30gが摂れるメニューを紹介します。

1日で摂りたい量を実感し、見た目だけでも不足なく摂れる習慣が
つくようにお伝えします。

1日の摂取目安量

- 野菜…350g
- タンパク質…
男性 60～65g
女性 50g

11月12月限定講座!!

【日 時】11月24日(金) 18:30～20:30

【レッスンメニュー】

- 切り身魚のみぞれ汁
- ほうれん草と茄子と人参のお浸し
- 蓮根と大豆の胡麻和え
- 納豆入り卵焼き
- 粕汁

※入荷状況によっては食材・メニューが変更となる場合がございます。



【受講料】 5,500円 (税込・材料費込)

【お申し込みアドレス】

http://buscatch.net/scm/h-c-s/application/index_myself/53897/

【申込締切】 11月17日(金)

【日 時】12月19日(火) 18:30～20:30

【レッスンメニュー】

- 豚肉と野菜のマスタードソテー
- 里芋のグラタン
- 大根と人参の漬物風
- 玉ねぎドレッシングサラダ
- すりながし汁

※入荷状況によっては食材・メニューが変更となる場合がございます。



【受講料】 5,500円 (税込・材料費込)

【お申し込みアドレス】

http://buscatch.net/scm/h-c-s/application/index_myself/53896/

【申込締切】 12月12日(火)

【講 師】東 真由美
【資 格】栄養士

【持 参 物】エプロン・ハンドタオル・筆記用具
【申込方法】窓口か上記URLをクリックしてお申し込みください。

