

減塩でも
おいしい



初めての方や、
男性の方も
大歓迎!!

塩と上手におつきあい

すこしお

料理教室

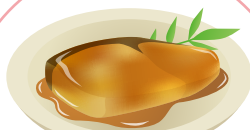
すこしのしおで、すこやかな生活を

おいしい「だし」のとり方や、「だし」を使った調味料の作り方が学べちゃいます!!

2018年5月25日(金) 10:00~

※9:30 受付開始

メニューは家庭料理にぴったりの3品
作ったあとは、皆さんと一緒にいただきます。



魚の照り焼き



えびと彩り野菜の
煮物盛り合わせ



根菜としらたきの
きんぴら風

▶▶ 会場：中地区公民館(新潟市東区古川町4番12号)

🚗 バスの方は「末広橋」下車・徒歩5分

▶▶ 会費：800円

▶▶ 定員：15名

主催：新潟医療生活協同組合 健康づくり委員会(担当：新井田)
Tel.025-271-6161(直接会場への連絡はご遠慮ください)

さらに詳しい
内容はウラ面

ご希望の方は、「**ご自宅のみそ汁の塩分チェック**」「**尿からの塩分摂取量チェック(推計)**」が**無料**で行えます。

「みそ汁塩分チェック」は、ご家庭のみそ汁を、少量(100ml程度)お持ちください。「尿からの塩分摂取量のチェック」は、受付後に、各自で行います。どちらも簡単にできます。※申込みは、当日お申し出ください。

▶▶ 申込み締切：2018年5月18日

▶▶ 講師：新潟医療生活協同組合なじよも 管理栄養士 新村友子

▶▶ 持ち物：エプロン・三角巾・マスク

希望の方のみ「塩分チェック用」ご自宅のみそ汁

お申込み方法のご案内

お電話でのお申込みされる方 ▶▶ Tel.025-271-6161

Faxでのお申込みされる方 ▶▶ Fax.025-282-7180

お申込み書を持参される方 ▶▶ なじよも総合事務までお持ちください。
新潟市東区上木戸 2-5-1 なじよも2号館1階 産直市場近く

----- キリトリ ✂ -----

すこしお料理教室 参加申込書

Faxとご持参の方は、この申込書を切り取ってご使用ください。

住所	〒	電話番号
氏名		