

体の中から
元気に！

食と健康のお話

美容にも効果が！

ヘルシーレシピ

恒例のお料理企画。今回で9回目を迎えます。
体が元気になると心も元気に！食と健康のお話を聞いて、
作って食べて交流をしましょう。

ジャコでカルシウムUP！
梅酢ドレッシングで疲労回復！！

メニュー

調理後は、食事をし
ながらの交流をし
ます！

- ♡夏野菜のジャーサラダ
- ♡豚しゃぶ 2種ダレ添え
- ♡かぼちゃ冷製スープ
- ♡わらび餅

豚肉はビタミンB₁
たっぷり！！

梅とジャコを組み合わせると夏でもサッパリと食べられ、しかも疲れを取りカルシウム吸収UPのドレッシングを紹介します。豚しゃぶは夏の定番。食欲の落ちる時にソース2種で味の変化を楽しめるお勧めレシピ。お持ち帰り希望の方は、タッパーに入れてお持ち帰りください。

日時：2019年 7月27日（土）

1時半～4時（受付開始1時15分）

ところ：東成区民センター 調理室

大阪市東成区大今里西3-2-17

T06-6972-0717/F 06-6972-0838

講師：小寺 敦子 氏（食生活アドバイザー）

定員：10名（大通研会員であること）

※定員になり次第締め切ります。

定員を超えてお断りする場合のみご連絡します。

材料費：500円

準備するもの：エプロン、三角巾（持ち帰る方はタッパー）

主催 大阪手話通訳問題研究会 健康班

申込方法：裏面に必要事項を記入し、**FAX (06-6977-1220)**

または、同じ内容を**往復ハガキ**に記入し、郵送でお申し込みください。

*会員確認の為、2019年度（平成31年度）の会員証をご持参下さい。



FAX : 06-6977-1220

《 申込書 》 ヘルシーレシピ に申し込みます

※定員を超えて参加ができない方のみ、ご連絡します。定員内の方にはご連絡はありませんので、ご了承ください。

※郵送の方は往復ハガキでお申し込みください。

郵送先 〒537-0014 大阪市東成区大今里西2丁目17-10-1002 大通研事務所
返信用宛名面にも ご自分の住所・氏名・様 をご記入ください。

お 名 前	
ご 住 所	
電話・FAX	

受付番号は

--