

低たんぱく食教室へのお誘い(第4回)

でんぷんの美味しいごはんを食べよう！！

日時 9月5日(日曜日) 11時～15時30分

会場 中村宅 滋賀県東近江市伊庭町215-83

JR 東海道・山陽本線新快速能登川駅(京都から新快速で約40分)
下車徒歩約10分

TEL 0748-42-6916

内容 献立:炊き込みごはん、パン(サンドイッチ)

11時～12時30分	調理
12時30分～13時15分	試食
12時15分～13時30分	休憩
13時30分～14時	計算
14時～15時30分	栄養士の話・質疑応答

会費 3,000円/人(夫婦で4,000円)

持参品 検査結果・成分表(お持ちの方)・計算機・エプロン

管理栄養士 中村 恵

7月19日 調理教室レポート

献立:さば缶トマト煮のバジル風味スパゲティ、胡瓜の黒こしょう風味、スイカ



一食の栄養価
エネルギー 612kcal
たんぱく質 11.2g
脂質 21.5g
カリウム 694mg
食塩相当量 1.7g