

★☆☆第2回低たんぱく食調理教室 in 滋賀★☆☆

実施日 2010年6月13日



材料

でんぷん茹うどん

大根 人参

青じそ だしわりしょうゆ

穀物酢 氷

【おろしうどん】

エネルギー338kcal たんぱく質1.3g
脂質4.6g K253mg 塩分 1.2g

【かき揚げ】

エネルギー227kcal たんぱく質8.0g
脂質13.6g K170mg 塩分 0.5g

【オクラのお浸し】

エネルギー6kcal たんぱく質 0.4g
脂質 0.1g K52mg 塩分 0.0g

一食分	エネルギー 571kcal	たんぱく質 9.7g
	脂質 18.3g	カリウム 475mg 食塩 1.7g



初めて参加された方も美味しく食べられたと嬉しいお言葉。

効果的な食事療法は最初が肝心です。

正しくできるようになるまで 続けて指導を受けることがとても大切です。

次回は7月19日です。

お問い合わせは電話:0748-42-6916 管理栄養士 中村恵さんまで。