

# カラダスツキリ 料理教室

今回の  
献立



- ・ヘルシーおからチャーハン
- ・なす餃子
- ・ミックスきのこのマリネ
- ・スープ
- ・生チョコプリン

※お土産付き!

中華に  
挑戦

**日時** 平成30年11月21日(水)18時~20時  
**主催** くすのき健康栄養センター  
**場所** くすのきフラザ 料理教室  
(若江岩田駅前 東大阪リージョンセンター5階)  
**参加費** 1000円

※詳細は裏面を参照ください!

メタボ予防には日々の食事が大切です。しかし、いざとなるとお困りの方も多いのでは? そこで管理栄養士がおいしくヘルシーな食材・調理法をご紹介します。

## 申込み方法

申込みフォームまたはTEL・FAXにて受付を行っています。FAXの方は裏面の用紙をご利用ください。

## お問合せ・申込み先



大阪樟蔭女子大学 大学院 人間科学研究科 人間栄養学専攻 附属

くすのき健康栄養センター  
kusunoki health and nutrition center

○申込フォームは 以下のホームページから

<http://khn.osaka-shoin.ac.jp>

TEL/FAX : 06-7506-9780

# くすのき健康栄養センター主催 「カラダスッキリ料理教室」

## 料理教室 詳細

くすのき健康栄養センターの料理教室第3弾は、中華料理です！  
エネルギーが高いイメージの中華調理をヘルシーに調理します。また、食材選びの工夫によって内臓脂肪蓄積の軽減や、便秘解消でカラダをスッキリさせるメニューをご提案します。  
ぜひ、皆様のご参加をお待ちしています。

■日 時：平成30年11月21日(水) 18時～20時 (15分前より受付)

■持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル

■参加費：1,000円

■その他：アレルギー等のある場合は事前にお知らせください

### 《 開催場所 》



近鉄若江岩田駅前

東大阪リージョンセンター5階

くすのきプラザ 調理室

FAX お申込用紙 / FAX 番号 06-7506-9780

① お名前(フリガナ)

② ご住所

③ ご連絡先(TEL またはメールアドレスなど)