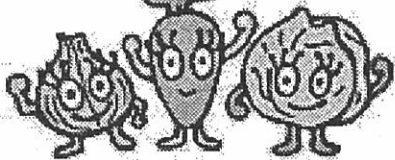


食物繊維UP！しんぽ調理実習♡



参加者募集のお知らせ!!

食物繊維って、おなかの調子を良くしたり、栄養素の吸収を緩やかにする働きがあるので積極的に摂りたい成分のヒトツですよね(^)。だけど冬時期は、野菜が手に入りにくいし、値段も高いし…

食物繊維を多く含む食べ物って、野菜だけじゃないんです!!豆類や海藻・こんにゃく・きのこ類を使って、年末年始で酷使した!?胃腸をいたわるメニューをご紹介します!試食します!

メニュー表

- ①大豆としめじの炊き込みご飯
- ②たぬき汁
- ③鶏肉のラビゴットソース
- ④サラダ風筑前煮



対象

町内在住の大人であればどなたでも!

開催日時

(平成24年)1月22日(日曜日)

10:00~12:30 (受付 9:45~)

会場

羅臼町公民館(栄町) 2階 和室・調理室

持ち物

- ①エプロン
- ②髪の毛をまとめられるもの
- ③手拭用のタオルやおしぼりなど
- ④実習で作ったものを持ち帰る密閉容器など

参加料

500円(実習材料費として)

申込締切

1月19日(木曜日)

申し込み・お問合せ先

役場 保健福祉課

電話

: 87-2161

メールからのお問い合わせは

: kenkou-1ban@rausu-town.jp

QRコードでアドレス簡単入力!⇒

