

# 低カロリー満腹ランチ

調理実習♡

になる

りーなのにな

## 参加者募集のお知らせ!!

春分の日まで、あと1ヵ月少々...もうすぐ春ですね❀ 薄着になって体型が気になってくるシーズンでもあります。まずは食べ物からコンディションを整えていきませんか？

カロリーを減らすには、炭水化物より油を減らす方がとても効果的なんです。某有名社員食堂(タ〇タ)のレシピでも、極力油脂を使わないような工夫をしているんですヨ(^x^)。お家でも簡単に油が減らせる方法のご紹介&試食をします❀

### メニュー表

- ①減る脂スープカレー
- ②白菜だって洋になる!! ハニーマスタードサラダ
- ③ヨーグルトプリン



<b>対象</b>	町内在住の大人であればどなたでも!
<b>開催日時</b>	2月26日(日曜日) 10:00~12:30 (受付 9:45~)
<b>会場</b>	羅臼町公民館(栄町) 2階 和室・調理室
<b>持ち物</b>	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
<b>参加料</b>	500円(実習材料費として)
<b>申込締切</b>	2月23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](mailto:kenkou-1ban@rausu-town.jp)

QRコードでアドレス簡単入力! ⇒

