

大人の食育講座

高血糖予防の

毎日ごはん ～お魚料理編～

お魚料理をメインに低カロリー・塩分控えめでも美味しい料理のコツを学びます。
毎日の食事づくりに役立つ味付けの工夫や献立全体の味のバランスを体感しましょう。

7/17(金)

10:00～12:30

〈受付〉9:45～

ふぁみりあ2階
調理室

●メニュー

- ・雑穀入りごはん
- ・旬魚のヘルシー中華蒸し
- ・なすの柚子胡椒マリネ
- ・自分好みに辛さ調節!
具たくさん豆乳担々スープ
- ・時短かんたん高たんぱく
ヨーグルト フルーツ添え

●定員 12名 ※先着順

●参加費 1,500円

※申込メ切後のキャンセルは、
キャンセル料を頂戴いたします(1,500円)

●持ち物

エプロン、三角巾、
マスク、布巾3枚、
手拭きタオル、
筆記用具、飲み物

参加特典

健幸ポイント

50pt

(健幸ポイント参加者のみ)



●講師

新潟県栄養士会
管理栄養士
公認スポーツ栄養士

やまかわ ことえ
山川 琴栄 さん

スポーツ栄養の専門家であり、選手の
サポートを行う他、乳幼児から高齢者まで
の栄養相談や講演会など幅広く活躍中。



【お申込み・お問合せ】

☎0258-62-1915 (ふぁみりあ)

〒954-0052 見附市学校町1-3-70

または二次元コードよりお申込みください➡



申込締切
7/9(木)