



ヘルシー料理教室

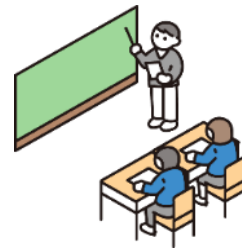
手軽に作れる、健康的な料理教室に参加してみませんか？

由布市食生活改善推進協議会挾間支部の会員が料理を教えます

教室名	開催場所	開催日
石城料理教室	来鉢公民館	第3火曜日
谷料理教室	中恵公民館	第3水曜日
挾間料理教室	はさま未来館調理室	第3火曜日
男性料理教室	はさま未来館調理室	第3水曜日

※はさま未来館調理室を使用する教室は、会場の都合により開催日が変更になることがありますのでご了承ください。

★合同開級式を行います！



日時 ▶ 令和5年5月17日（水）
10:00～12:00

場所 ▶ 由布市役所挾間庁舎3階大会議室
※開級式当日には調理実習はありません

対象

由布市挾間町に在住の方

開催日時

6月より毎月1回
9:30～13:00（予定）
※8月・12月はお休み

参加費用

当日の材料費

申込期限

令和5年5月8日（月）

《申込・お問い合わせ先》

由布市健康増進課（本庁舎） TEL: 097-582-1111（代表）・097-582-1120（直通）

《水菜とシーチキンのサラダ》

(材料4人分)

水菜	80g
人参	40g
シーチキン(水煮缶)	1缶(70g前後)
オリーブ油	小さじ1
A ぽん酢しょうゆ	大さじ1と1/2
わさび	お好みで



(作り方)

- ①水菜は3cm幅に切る。人参は皮をむき、同様に3cm幅に細切りにする。
- ②ボウルに①の水菜、人参とシーチキンを汁ごと入れて軽く混ぜる。
- ③混ぜ合わせたAを入れ、全体を和えて器に盛る。

1人分の栄養価 エネルギー69kcal タンパク質 3.9g 塩分 0.6g

他にも様々な健康的な食事を作っています
一緒に楽しく料理しましょう♪

