



ヘルシー料理教室

参加者募集

手軽に作れる、健康的な料理教室に参加してみませんか？

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・10月・12月はお休み

参加費用

当日の材料費

申込期限

令和6年5月31日（金）

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	場所	曜日	初回日
石城料理教室	来鉢公民館	第3月曜日	6月17日
谷料理教室	中恵公民館	第3水曜日	6月19日
男性料理教室	はさま未来館調理室	第3水曜日	6月19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。

※例年実施していた合同開級式について、今年度は開催しません。申込された方には担当の食生活改善推進員より個別に連絡をする予定です。

《申込み・お問い合わせ先》

由布市健康増進課 ☎ 097-582-1120（直通）

簡単野菜レシピのご紹介♪

《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♪

