

由布市食生活改善推進協議会 庄内支部 主催

班回覧

みんなで楽しく 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？

開催日時 6月より毎月1回(第1金曜日) 9:00~12:30(予定)
初回: 6月7日(金)

場所 由布市役所 庄内庁舎 庄内保健センター調理室

対象 由布市庄内町に在住の方

人数 10名(先着)

参加費用 1回 500円

持ち物 お米0.5合、エプロン、
三角巾、マスク

食生活改善推進協議会庄内支部の
会員と一緒に料理を作ります!

《申込み・お問い合わせ先》 ★随時受付中★

由布市健康増進課

☎ 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♪

