

# 管理栄養士によるクッキング講座のご案内



## 秋の食材でヘルシーメニュー

### ～太らず秋の味覚を味わう健康レシピ～

実りの秋。美味しい食べ物についつい食欲旺盛になりがちな秋。  
今回はさっぱりといただける中華風で秋の味覚を存分に味わいます。  
太らない料理の工夫や食べ方で、おもてなしや行楽のお弁当の一品にもいかがですか？

#### メニュー

くりときのこの炊き込みおこわ  
野菜のゆで豚巻き みそだれかけ  
蒸しなすの酢の物  
つるむらさきのスープ  
あん入り白玉団子

日 時：平成 29 年 9 月 16 日（土）

場 所：鹿児島純心女子短期大学（鹿児島市唐湊 4 丁目 22 番 1 号）  
新 1 号館 2F 第 1 調理室

受 付：9 時 40 分～ 講座・調理実習：10 時 00 分～13 時 00 分

参加対象：高校生以上興味のある方は、性別問わずご参加ください。

募集人数：先着 30 名

参加費：お一人様 600 円（食材料費）

準備するもの：エプロン、三角巾、筆記用具等 ※動きやすい服装でおいでください。

参加申し込み先：公益社団法人 鹿児島県栄養士会

〒890 - 0056 鹿児島市下荒田 1 丁目 36 - 1

TEL 099 - 256 - 1216 FAX 099 - 256 - 1217

「はがき」または「FAX」にて次の内容を記入し、お申し込みください。

氏名・住所・電話番号・年齢・性別・アレルギー食品

なお、ご質問・ご要望等ありましたら一緒にお書き下さい。

申し込み締め切り：平成 29 年 8 月 31 日（木）