

# 畑のお肉のアレンジ料理教室

～高野豆腐でいつもの料理を減塩！糖質カット！～



大豆の華の混ぜ寿司



高野豆腐の肉巻き



けの汁 (郷土料理)



こうや餅

ココが  
おすすめ！

- ★植物性たんぱく質、カルシウム、鉄分豊富！
- ★血中の悪玉コレステロール減少に効果あり！
- ★糖尿病予防、改善にも効果が期待されるスーパー食材！

3月5日(木) 10:00～13:00

忠岡町文化会館 3階 料理室

講師 林 潤子 氏【旭松食品(株) 栄養士】

対象 忠岡町在住、在勤もしくは当館のクラブ生

持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、布巾

参加費  
500円

定員  
30名

申込み：2/5(水)～2/20(木)  
までに参加費を添えて文化会館事務室  
へお申込み下さい。  
なお、締め切り後のキャンセル・欠席に  
つきましては返金いたしませんのでご  
了承ください。