

11

月 北須磨文化センター 随時講座

500 kcal + デザートで

満腹ごはん



～たんぱく質足りてますか？～

こんだて

★雑穀ごはん

★鶏肉のマスタードフライ

★和え物・卵の花入り

★リンゴのケーキ

11月16日(土)

10:00～13:00

場 所:北須磨文化センター

料理室

対 象:性別・経験問わず
健康メニュー、お料理に興味の
ある方ならどなたでも

受講料:1,800円(材料費込み)

※内) 材料費 1,000円

※1週間をきってキャンセルされる場合、
材料費をいただきます。

講 師:松浦美喜子 公益財団法人栄養医学協会
管理栄養士

定 員:24名 先着順

《申込方法》窓口又はお電話にて先着順で受付

(公財)神戸市民文化振興財団

北須磨文化センター ※第1・3・5月曜日休館

〒654-0154 神戸市須磨区中落合 3-1-2

TEL:078-791-0840



私たちの体は、皮膚も髪の毛も血液も全てタンパク質でできています。

今回は、タンパク質が1日の半分くらいとれるようなメニューにしました。タンパク質を摂ると同時に脂や糖質も多くとってしまう事にもなりますが、余分な脂や糖質を抑え、体に必要なたんぱく質を摂れるようなメニューにしています。

肉、魚、乳製品、卵、大豆製品をバランスよく摂りましょう！