

# 元気100歳をめざそう!!



60代からの健康ごはん教室

# あ・し・たクッキング

簡単、おいしい、栄養満点!

冷凍食品をかしこく使って、今日からできる健康習慣。  
体の中から元気を作りましょう♪

みんなで楽しく  
ごはんを作りましょう♪

リードクッキングペーパーで  
上手に油抜き。  
「料理の裏ワザ」教えます!!

便利なだけじゃない冷  
凍食品の栄養価



【3回目】 **4月15日(水)**

11:00~14:30

◆ **糖質を控えて、タンパク質をしっかりとろう。**

華やかベジちらし、焼き厚揚げのきのこソース他

講師：田中 可奈子（料理研究家、栄養士）  
担当：株式会社ニチレイ、ライオン株式会社

場所：ららぽーと柏の葉 北館3階  
京葉ガス料理教室  
My Leafs 柏の葉

参加費：1000円

持ち物：エプロン、三角巾

＜お申込み/お問い合わせ＞  
まちの健康研究所「あ・し・た」  
(ららぽーと柏の葉 北館3階)

**04-7197-7713**

定員(20人)に  
なり次第締め切り

**申し込みは  
お早めに!!**