

4月のテーマは「貧血」 健康料理教室

女性に多い貧血。ヘモグロビンの構成要素である鉄の需要供給バランスが崩れ、その欠乏により起こります。鉄分を多く含む食材や吸収を助ける食材を使用し、一緒に調理・試食しましょう。勉強会も予定しています！

- 日時：① 4月3日(金) ② 4月7日(火) ③ 4月10日(金)
④ 4月14日(火) ⑤ 4月15日(水) ⑥ 4月16日(木)
⑦ 4月17日(金) ⑧ 4月22日(水) ⑨ 4月24日(金)
⑩ 4月28日(火) ⑪ 4月4日(土)

10時～12時頃まで

場所：あんず薬局2階キッチン

対象人数：1回6名まで

参加費：1回300円

持参する物：エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具 → (0895)25-3311

お申し込みは、あんず薬局で受け付けています。電話でもかまいません。

※毎回このメニューを作ります。

土曜日も行っています。平日お仕事の方などぜひご参加下さい。

※料理教室後にお茶相談も行っています。
ご希望の方は前日までにご予約下さい。

ひじきと
大豆のサラダ



オレンジ
ヨーグルト
シャーベット



牛ひき肉の
手作りカレー

