

1

家族が健康になるごはん ～心と身体のメンテナンス～

1月28日 金曜日
10:00～12:00

託児あり

講師 管理栄養士 むらかみ 村上 まきこ 真紀子・やまだ 山田 かずみ 和美

韓国風のり巻き「キンパ」をおうちで作ってみませんか。

ご飯はほんのりごま油で味付けし、具材は卵焼き、甘辛い牛肉、ほうれん草、にんじんなど多種類、その中でもたくあんがアクセントになります。

彩り華やか、栄養満点、こころウキウキすること間違いなし！

もう一品は「チヂミ」を作ります。

グループではなく、最初から最後まで全て1人で作ります。

「キンパ」

～太巻き2本分～

「にらチヂミ」

～フライパン1枚分～

※実習した料理は全て持ち帰ります。

※欠席した場合、資料のみのお渡しとなります。(資料がない場合もあります。)

◆持ち物

持ち帰り容器、エプロン、ふきん(3～5枚程度)、台ふきん(1枚)、三角巾またはバンダナ、筆記用具、マスク、ハンカチ、上着など(換気のため部屋が冷えることがあります。)

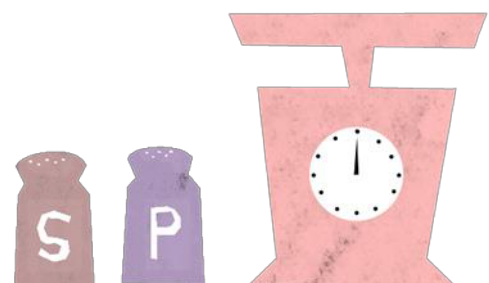
※調理室は土足禁止のため、専用のスリッパに履き替えをお願いします。

※講座の妨げになりますので、香水や香りの強い整髪料などの使用はご遠慮ください。

定員 6人

費用 1,850円 【内訳】受講料650円、教材費1,200円

会場 サンライズ3階 調理実習室



講師プロフィール

管理栄養士

村上 真紀子（むらかみ まきこ）

病院や老人保健施設での勤務を経て、現在は乳幼児の栄養相談、子どもの食育、特定保健指導などを行っている。



管理栄養士

山田 和美（やまだ かずみ）

社員食堂などの勤務を経て、現在は離乳期や幼児、小学生の栄養相談、特定保健指導などを行っている。

