



# 栄養料理教室



どなたでもお気軽にご参加頂ける調理実習です。  
調理のコツや栄養について学びながら、美味しく食べましょう。

- ◇持ち物◇ エプロン・三角巾・布巾・マスク（調理実習中には着用をお願い致します）
- ◇申込み◇ 各コミュニティ・センターに窓口でお申込みください。
- ◇内容について  
のお問合せ◇ 三鷹市総合保健センター 0422-24-7145

## 【5・6月】

旬の野菜を食卓に～地産地消のすすめ～

- 【メニュー】ガバオライス  
セロリと新じゃがのスープ  
スナップエンドウと新玉ねぎの  
コンビーフマヨ



## 【7月】

すぐに作れるたんぱく質のおかず 筋肉の維持！  
たんぱく質のちょい足し術

- 【メニュー】鶏肉のレモン照焼き  
トマトのじゃこサラダ  
なすと高野豆腐のみそ炒め  
枝豆ごはん



## 【10・11・12月】

健康な骨を保ち続けるコツレシピ

- 【メニュー】オイルサーディンの簡単ドリア  
焼キノコと干エビのマリネ  
チキンボールと小松菜のスープ



## 【2・3月】

3つのお皿をそろえてバランスアップ

- 【メニュー】たらのかぶら蒸し焼き  
春菊のくるみあえ  
里芋ご飯

	会場	コミュニティ・センター						
		大沢	牟礼	井口	井の頭	新川 中原	連雀	三鷹 駅前
5・6月	日程	6月15日 (土)		5月15日 (水)	5月16日 (木)	6月20日 (木)	5月19日 (日)	5月18日 (土)
7月				7月17日 (水)		7月18日 (木)		7月20日 (土)
10～12 月		10月18 日(金)		11月20 日(水)	10月31 日(木)	11月21 日(木)	12月8日 (日)	11月16 日(土)
2・3月			2月14日 (金)	2月19日 (水)	2月27日 (木)	2月27日 (木)		3月15日 (土)

受付開始日については、コミュニティ・センターにお問い合わせください