

栄養学

夏に負けない 腸活クッキング

2023年7月25日 (火) 10:30~12:00

1 マンゴー甘酒ラッシー

米麹甘酒とヨーグルトを混ぜ、
マンゴーピューレで層にして
可愛くね!



管理栄養士

講師:村上 奈津実

社会福祉法人 竹清会

特別養護老人ホーム 花美郷



2 オートミールのお食事クッキー

オートミールと米粉。
まぜまぜしてオーブンへGO!

※サーモンとチーズを添えて
※ティップも作るよ!



3 ティップ

★アボカド

マヨネーズ
あらびき胡椒
レモン汁 など

★きのこ

まいたけ・しめじ
など



★参加費・・・¥500(税込) 現金またはPayPay決済

・会員様は口座振替とさせていただきます
(7/10キャンセル締め切り)

★定員20名(先着順)

★場所・・・いきいき倶楽部LIKE YOU

●お申し込み先

TEL:042-860-7355

(月・火・木曜日 10:00~15:00)

E-mail: like_you@chikuseikai.com

like_you@chikuseikai.com



いきいき倶楽部LIKE YOU

