

ラクして簡単！糖質オフ講座

(座学中心の講座内容です)

糖質オフによるメリット・デメリットについて学び、持続可能な食生活を目指しましょう。
簡単な調理実習と試食があります。
食物アレルギーのある方は事前にご相談下さい。



Menu

やわらかチキンのサラダ
豆乳チャウダー
低糖質あんこ&抹茶プリン



日時：2月14日(金) 10時～11時30分

受講料：1,800円 材料費：1,200円

講師：定本 由恵 (管理栄養士)

持ち物：エプロン、ハンドタオル、保冷剤

定員：12名

受付開始日：1/24 (金) 13:00～

申込締切日：2/12 (水)

※締切日以降のキャンセルはご遠慮ください

お問合せ・お申込み

あいあいパークカルチャー教室 TEL：0797-89-5933

