

# 健らいと クッキング

卵 牛乳 小麦  
アレルギー対応

毎日の献立のご参考にと健らいとでクッキング  
デモンストレーションをいたします。  
卵、牛乳、小麦は一切使用せず、健らいとで  
販売している調味料などを使い、ひと工夫した  
簡単にご家庭で作れる料理をご紹介します。  
できあがった料理は昼食としてご一緒に楽しく  
ご試食ください。

## < 5月のメニュー >

- ☆ **かんたん鶏ごはん**  
(白米・鶏肉・椎茸・醤油・みりん・酒)
- ☆ **みず菜となすの和え物**  
(和風コールスロー)  
(みず菜・なす・菜種油・アレルノン・砂糖・塩・醤油)
- ☆ **かぼちゃとグリーンアスパラの生七味炒め**  
(かぼちゃ・グリーンアスパラ・みりん・塩・生七味)
- ☆ **ココアバナナういろ**  
(ココア・バナナ・砂糖・タピオカ粉)
- ☆ **味噌汁**  
(味噌・鰹節・だし昆布・大根・油揚げ)



\*お申込み、お問い合わせは  
**健らいとまで**  
075-701-3620

日時： 5月 14日 (木) ・27日 (水)

6月 12日 (金) ・25日 (木)  
10:30~12:30頃  
\*完成後、試食タイム

参加料：材料費込 ¥1500

持ち物：お手伝いいただく場合もありますのでエプロンと手拭きタオル

